

目 录

C O N T E N T S



第一篇 婴幼儿智力开发之序曲——智力概念

第一章 智力知多少	002
一、智力是什么	002
1. 智力及智力开发	002
2. 智力的主要构成要素	003
3. 智力的特征	005
4. 智力开发是必要的	007
二、智力开发的重要性	008
1. 使婴幼儿具备较高的认知能力和较健全的人格	009
2. 父母须注意婴幼儿智力开发的关键期	009
3. 非智力因素不容忽视	010
三、宝宝需要开发哪些智力	011
1. 言语—语言智力	011
2. 逻辑—数理智力	020
3. 音乐—节奏智力	026
4. 视觉—空间智力	029
5. 身体—动觉智力	035
6. 自知—自省智力	040
7. 交往—交流智力	043
四、影响宝宝智力的因素	049
1. 遗传因素	049
2. 母乳	049
3. 饮食	050

4. 体重	050
5. 环境因素	051
6. 太阳活动强度	051
7. 婚育时间	052
8. 父母的文化水平	052
9. 夫妻性生活质量	052
10. 与父亲的接触机会	053
11. 运动	053
12. 父母之间的血缘关系	054
13. 早期教育	054
14. 主观努力	055
15. 交流	055
五、父母对宝宝智力的影响	055
1. 家庭情感氛围与宝宝智力	056
2. 教养方式与宝宝智力	056
3. 父母过分严厉与宝宝智力	057
4. 父母过分溺爱与宝宝智力	058
5. 父母感情不和与宝宝智力	059
6. 开发宝宝智力父母应怎么做	060
六、宝宝营养与智力开发	064
1. 宝宝智力发育与营养素	064
2. 营养不良对宝宝智力的影响	066
3. 有助于宝宝智力开发的食物	068
4. 宝宝智力开发食谱推荐	070
七、良方妙招开发宝宝智力	074
1. 给宝宝独处的时间	074
2. 支持	074
3. 交谈	075
4. 阅读	075
5. 在交谈的时候运用手语	076
6. 抚触	076
7. 美妙的音乐	076
8. 饱览大千世界	077
9. 运动	077
10. 模仿	077
11. 微笑是开启宝宝智慧的钥匙	078

12. 把握宝宝智力开发的关键期·····	079
13. 宝宝学游泳可以开发智力·····	079
14. 训练手部动作开发宝宝智力·····	079
八、认清婴幼儿智力开发存在的普遍误区·····	080
1. 发呆即有问题·····	080
2. 过度依赖智力测试·····	081
3. “慢”即“笨”·····	082
4. “爱动”即“多动症”·····	082
5. 不重视生理成熟度·····	083
6. “学习”狭隘化·····	083
7. 重结果轻过程·····	084
8. 狭隘强调读写算·····	085
9. 碳水化合物吃不当影响智力·····	085
10. 家庭文化氛围不重要·····	085
11. 强化早教·····	086
第二章 智慧的源泉——大脑·····	088
一、婴幼儿智力开发基础——大脑发育·····	088
1. 蛋白质——胎儿大脑发育的基础物质·····	090
2. 脂肪酸——宝宝聪慧过人的秘密武器·····	091
3. DHA和胆碱——优化及促进宝宝脑细胞快速发育·····	091
4. 维生素、钙、碘、糖——宝宝大脑发育不可缺少的营养素·····	092
二、健全聪明大脑的发育·····	093
1. 聪明大脑的诞生·····	094
2. 使胎儿健康聪明的营养物质·····	096
3. 聪明宝宝出生后6个月的营养·····	098
三、大脑具有可塑性·····	098
1. 大脑发育的关键期·····	099
2. 大脑的可塑性·····	101
四、促进宝宝大脑发育须注意·····	102
1. 注意忌食伤害宝宝大脑的五类食物·····	102
2. 注意这些饮食习惯会阻碍宝宝大脑发育·····	103
3. “营养”宝宝大脑的食物·····	106
五、怎样促进宝宝大脑的发育·····	109
1. 科学饮食·····	109
2. 培养有规律的生活习惯·····	110

3.让宝宝多做游戏	111
4.用形象的语言启迪	111
5.左右脑同时开发	111
第三章 婴幼儿智力开发重要环节——早教	112
一、初识早教	112
1.走进早教	113
2.对早教的认识误区	114
3.早教黄金期	117
4.家庭是早教的基地	118
二、早教要根据婴幼儿的特点进行	119
1.婴幼儿的生理心理特征	120
2.为什么要根据婴幼儿的特点进行早教	121
3.根据宝宝特点发现学习类型	123
三、早教的重要性及意义	126
1.早教的重要性	127
2.早教的意义	128
四、早教的“要”与“不要”	129
1.了解早教的“要”	130
2.须注意早教的“不要”	134
五、早教是否影响婴幼儿健康	141
六、早教注意事项	143
1.早期教育不等于教育训练	143
2.早教须顺应宝宝发展规律	143
3.心智培养不能生硬灌输	143
4.5岁以下婴幼儿不宜学钢琴	144
5.着装教育影响宝宝一生	145
6.早期教育不等于智力开发	145
第四章 婴幼儿智力开发教师——父母	147
一、了解健康婴幼儿的标准	147
1.动作发展	148
2.语言发展	148
3.认知能力的发展	149
4.评判宝宝健康的标准	149

5. 体重、身高和牙齿的发育指标	150
6. 宝宝的三围标准	151
二、关注婴幼儿的智力发展	153
1. 宝宝智力有八次飞跃	153
2. 如何判断婴幼儿的智力	155
三、注意智力低下婴幼儿的早期表现	157
1. 智力低下的概念和诊断	157
2. 智力低下的分型	157
3. 智力低下的表现特征	159
4. 智力低下的病因	162
5. 智力低下的治疗	164
6. 智力低下的预防	165
四、知道聪明宝宝的特征	166
1. 聪明宝宝的表现特征	167
2. 聪明宝宝的潜能表现	168
3. 聪明宝宝的衡量标准	169
五、父母早教开发宝宝智力的方法	171
1. 早教方法三原则	171
2. 早教注意“五心”	173
3. 早教注意把握机会	176
4. 对非智力因素的早期培养	178
5. 开发创造性思维	181
6. 给宝宝表现潜能的机会	182
六、早教开发婴幼儿智力的禁忌	184
1. 早教禁忌	184
2. 早教心理禁忌	187
七、家庭早教开发宝宝智力要点	189
1. 智商和情商开发相结合	189
2. 父母慎入早教误区	191
3. 开发宝宝智力，早期教育要讲方法	195
4. 教宝宝同时也教父母	198

第二篇 婴幼儿智力开发之高潮——智力开发

第一章 0~1婴幼儿智力开发	202
一、婴幼儿的智力发展	202
1. 0~1岁宝宝的发展特点	203
2. 0~1岁是宝宝智力开发的关键	204
3. 0~1岁宝宝智力开发应以什么为主	204
4. 0~1岁宝宝应该玩什么	205
5. 提升0~1岁宝宝的智力	206
6. 0~1岁的聪明宝宝喂养经	208
二、婴幼儿0~6个月：安全与依恋建立阶段	211
1. 0~6个月宝宝的智力发育水平	212
2. 0~6个月宝宝的手部动作发育	213
3. 适合0~6个月宝宝的游戏和玩具	216
三、婴幼儿7~9个月：好奇心初步萌发阶段	218
1. 宝宝7~9个月智力发育水平	218
2. 如何教7~9个月的宝宝辨认大小	220
3. 训练7~9个月宝宝走路的辅助方式	221
4. 宝宝7~9个月大动作训练	222
5. 7~9个月的宝宝适合什么活动	224
四、婴幼儿10~12个月：进一步激发探索精神阶段	226
1. 宝宝10~12个月的智力发育水平	226
2. 10~12个月宝宝的心理特征	231
3. 10~12个月宝宝的玩具选择	232
4. 生活中训练10~12个月宝宝推理	236
5. 10~12个月开始训练宝宝的条理性	237
6. 10~12个月宝宝护理的注意事项	239
7. 帮助10~12个月宝宝快快长	240
五、父母在宝宝0~1岁时须注意的事项	242
1. 八个坏习惯让宝宝越来越笨	242
2. 影响宝宝智力的一些疾病	244
3. 留心宝宝的九种异常现象	245
4. 宝宝营养食物九种“最”	249
5. 大动作红绿灯	253

第二章 1~2婴幼儿智力开发	257
一、1岁至1岁半婴幼儿的发育情况	257
1. 体格发育	258
2. 心理生理发育	258
3. 感官发育	258
4. 育儿重点	259
二、1岁至1岁半婴幼儿的智力能力表现	259
1. 动作	260
2. 语言	260
3. 社交	260
4. 心理	260
三、1岁至1岁半婴幼儿的智力开发训练	261
1. 观察能力的培养	261
2. 记忆能力的培养	262
3. 思维能力的培养	262
4. 想象力和创造力的培养	263
5. 动作能力的培养	264
6. 习惯和生活能力的培养	264
7. 社会交往能力的培养	265
四、1岁半至2岁婴幼儿的发育情况	265
1. 宝宝动作的发育	265
2. 宝宝语言的发育	265
3. 宝宝好奇心较强	266
五、1岁半至2岁婴幼儿的智力能力表现	266
1. 认知能力	267
2. 语言能力	269
3. 独立性和自律能力	269
4. 喜欢帮爸爸妈妈做事	269
5. 手眼协调能力	270
6. 解决问题的能力	270
7. 无暇顾及“小事”	270
8. 强烈的自我意识	271
9. 需要讲明事情原委	271
10. 调皮的宝宝	271
11. 听懂“不”的含义	272
12. 极强的模仿力	272

13. 合作精神	272
六、1岁半至2岁婴幼儿的智力开发训练	273
1. 开发训练语言能力	273
2. 促进宝宝智力开发的玩具	275
3. 小脑瓜“转”起来	276
4. 做个小小探险家	277
5. 和宝宝一起玩游戏	277
6. 促进宝宝学说话的方法	278
七、父母此阶段的主要职责	279
1. 制订智力开发计划表	279
2. 天才儿童由父亲造就	283
3. 父母做十件事令宝宝更聪明	284
4. 如何对付宝宝压抑情绪	287
5. 宝宝长高要抓住关键	290
第三章 2~3岁婴幼儿智力开发	294
一、个性形成阶段——妄想独立	294
1. 个性开始形成	295
2. 宝宝的独立性发展	295
3. 家庭是培养宝宝独立性的首要场所	296
4. 2~3岁是培养宝宝独立性的关键期	298
5. 2~3岁是培养宝宝平衡力的关键期	299
二、婴幼儿智力行为能力发展	301
1. 语言发展	301
2. 独立交往	303
3. 保持整个家庭相协调	305
4. 开始讲究礼貌	305
三、婴幼儿的智力发展训练	306
1. 为宝宝创造自我独立的环境	306
2. 为宝宝选择有趣的书籍和启智音乐	307
3. 多和宝宝进行语言交流	307
4. 让宝宝在游戏中学习	307
5. 发展宝宝创造思考的能力	308
6. 考推理	308
7. 数数楼梯的台阶	308
8. 认路、数门牌	308

9. 寻找节目时间表	309
10. 和宝宝一起数玩具	309
11. 看商品标价	309
12. 给宝宝一些零钱, 让他自己买东西	309
13. 增减衣物学数学	310
14. 与人打招呼	310
15. 给父母夹菜	310
16. 让宝宝进行自我介绍	311
17. 到有相仿年龄小朋友的人家做客	311
18. 让宝宝来帮忙	311
19. 让宝宝去问路	311
20. 认方向	312
21. 一起玩耍	312
22. 多和宝宝说话	312
23. 读书给宝宝听	313
24. 自己动手“丰衣足食”	313
四、父母教育顾问	315
1. 父母要留心宝宝的高危性格	315
2. 父母应知道的提升宝宝记忆力的妙招	319
3. 父母可喂食帮助宝宝抗病的食物	321
4. 父母应注意让宝宝聪明过人的细节	323
五、婴幼儿智力开发注意事项	327
第四章 3~4岁婴幼儿智力开发	329
一、智力发展水平	329
1. 3岁宝宝智力发育水平	329
2. 4岁宝宝智力发育水平	331
二、环境决定智力	336
1. 智商与环境因素	336
2. 有利于宝宝智力发展的环境	337
三、智力开发训练	339
1. 丰富知识, 开拓眼界	339
2. 发展宝宝的语言	340
3. 游戏是宝宝智力开发的手段	341
4. 勤用脑、会用脑	345

四、父母宝典	346
1. 家庭教育须注意	346
2. 切勿进入智力开发误区	349
3. 3~4岁宝宝应该怎么吃	351
4. 忌食影响宝宝智力的食品	352
5. 切勿走入饮食误区	354
五、适宜玩的亲子游戏	356
1. 小手小手变变变	357
2. 小青蛙跳荷叶	357
3. 钻洞洞	357
4. 揪尾巴	358
5. 看照片识人	358
6. 小鸭跳水	359
7. 娃娃树	359
8. 由小见大	359
9. 捉太阳	360
10. 不倒翁	360
11. 快乐的回忆	360
12. 撕一撕	360
13. 捉空气	361
14. 我会分	361
15. 快乐小推车	362
16. 摸一摸	362
17. 听一听	362
18. 打豆腐	362
19. 老鹰捉小鸡	363
20. 跳跃	363
21. 平衡	363
22. 颜色感知	363
23. 虎口拔牙	363
24. 倒蹬自行车	364
25. 找物游戏	364
26. 包糖果	364
27. 青蛙过河	365
28. 找一找	365
29. 拍电报	365

30. 油珠和水珠赛跑	365
第五章 开发婴幼儿智力可追星	366
一、中国著名人物成长故事	366
1. 李白	366
2. 孟子	367
3. 孔子	367
4. 王羲之	368
二、外国著名人物成长故事	369
1. 爱迪生孵鸡蛋	369
2. “樱桃树是我砍的”	370
3. 牛顿的趣事	371
4. 林肯的台阶	371
三、造就杰出儿童的办法	372
1. 开发宝宝智力三原则	372
2. 三十六计培养优秀宝宝	373
四、睡前故事——好故事提升宝宝智力	380
1. 阿凡提的故事	380
2. 狗、公鸡和狐狸	381
3. 华盛顿找马	382
4. 卓别林智斗劫匪	383
5. 狮子的圈套	383
6. 神奇的数字效应	384
7. 斗力不如斗智	385
8. 刺猬和狗赛跑	386
9. 拿破仑开枪救人	387
10. 向总统“卖”书	388
11. 真假小白兔	388

第三篇 婴幼儿智力开发之尾声——智力训练

第一章 婴幼儿智力能力表现	392
一、学习能力	392
1. 宝宝的学习任务	393
2. 宝宝学习新知识、适应世界的方法	394
3. 怎样帮助宝宝发展学习能力	395

二、语言能力	398
1. 语言和言语含义不同	398
2. 语言能力发展阶段	398
3. 影响宝宝语言发展的因素	399
4. 语言与思维的关系	400
5. 如何训练宝宝的语言能力	400
三、听觉能力	402
1. 听觉能力	402
2. 听觉能力的发展进程	403
3. 伤害宝宝听力的“祸首”	404
四、认知能力	405
1. 宝宝认知能力的发展	406
2. 宝宝认知能力的飞跃阶段	407
五、记忆能力	409
1. 宝宝记忆发展	409
2. 宝宝记忆特征	410
3. 宝宝什么时候具有记忆能力	412
六、观察能力	413
七、思维能力	413
1. 什么是思维	414
2. 宝宝思维的发生和发展	414
3. 宝宝思维发展顺序	414
4. 宝宝思维特点	415
5. 思维能力强就是聪明吗	416
八、动作能力	417
1. 婴幼儿动作能力发展的意义	417
2. 如何判别宝宝感觉动作能力落后	418
3. 动作能力强并不意味着其他能力高超	418
九、艺术能力	419
1. 宝宝具有一定的艺术能力	419
2. 艺术能促进宝宝感官系统的发展	420
3. 艺术能力的发展还能与宝宝个性发展相互作用	420
4. 艺术活动还可以愉悦宝宝的身心	420
十、数学能力	421
1. 数学能力是人类智能结构中最重要基础能力之一	421
2. 对宝宝开展数学教育的价值	421

3. 宝宝的数学学习和思维发展关系密切	422
十一、社交能力	422
1. 宝宝社会交往阶段	422
2. 父母要注意错误的做法	423
十二、情感能力	424
1. 宝宝的情感表现	424
2. 宝宝情感的年龄特征	425
十三、创造能力	427
1. 宝宝创造力高的特征	427
2. 锻炼宝宝创造力	428
十四、自控能力	428
1. 宝宝的自控能力	428
2. 影响宝宝自控能力发展的因素	430
3. 学会自我控制	431
十五、环境适应能力	433
1. 从婴儿期看宝宝适应性高低	433
2. 趋进性和适应性	434
第二章 父母与婴幼儿智力开发	436
一、合格的现代父母标准	436
1. 坚持原则	436
2. 以身作则	437
3. 懂得宝宝需要什么	438
4. 懂得自己的言行对宝宝意味着什么	438
5. 懂得该怎样去做	438
6. 懂得做人就是做父母	438
7. 怀有“成长意识”	439
8. 懂得自我怀疑的必要	439
9. 教育是帮助, 不是塑造	440
10. 懂得教育的界限	440
二、家庭教育与宝宝智力	440
1. 几种错误的家庭模式	441
2. 正确的家庭教育语气	441
3. 坏习惯损害宝宝智力	442
三、注重婴幼儿的饮食营养均衡	448
1. 切勿走入喂养迷宫	448

2. 注意采用科学的喂养方式	451
3. 营养均衡五注意	452
4. 科学饮食的“加减乘除”法则	455
5. 四类食物让宝宝营养均衡	456
四、家庭教养方法	458
1. 让宝宝能说会道的秘技	458
2. 营造一个温馨的家庭文化氛围	460
3. 从小培养宝宝的良好习惯	460
4. 紧紧抓住宝宝成长的关键期	461
5. 挖掘宝宝的内在潜力	462
6. 用故事滋润宝宝的心田	462
7. 纠正宝宝的坏习惯	463
8. 父母惩罚宝宝学问大	465
第三章 婴幼儿智力开发训练	467
一、亲子游戏	467
1. 分水果	467
2. 推小球	468
3. 倒水游戏	468
4. 舀豆子	468
5. 米缸寻宝	468
6. 锡纸立体画	469
7. 创意纸巾画	469
8. 踏步奇兵	469
9. 水底总动员	469
10. 刷牙小手	470
11. 堆堆砌砌剃须膏	470
12. 投掷衣服	470
13. 吹吹小船	471
14. 书本骨牌	471
15. 书本叠叠乐	471
16. 响一下、停一下	471
17. 化妆游戏	471
18. 玩沙、玩水	472
19. 大自然的声音	472
20. 摇摇飞毯	472

21. 小鱼游啊游	471
22. 搔身哈哈笑	473
23. 音乐摇床	473
24. 旋转棉被	473
25. 照镜子	473
26. 听指令做动作	474
27. 身上摘“星星”	474
28. 拍水花	474
29. 快乐撕纸	474
30. 亲子阅读	475
31. 水蒸气指点点	475
32. 浴巾球	475
33. 爬高山	475
34. 炊具音乐会	476
35. 书上种小花	476
36. 交朋友	476
37. 摇摆宝宝的小手、小脚	477
38. 看图讲故事	477
39. 认识三维	477
40. 摇啊摇	478
41. 追赶游戏	478
42. 自己吃	478
43. 听命令	479
44. 攻城	479
45. 里面有什么	480
46. 宝宝看电视	480
47. 蹬气球	480
48. 百宝箱	480
49. 过独木桥	481
50. 倒退三步	481
二、婴幼儿健身操	482
1. 打水操	482
2. 打鼓操	482
3. 扭扭操	483
4. 骑马操	483
5. 水中健身操	483

6. 飞机操	484
7. 跳跳操	484
8. 颈部操	484
三、感官训练游戏	485
1. 泥土游戏	485
2. 用身体作画	485
3. 塑胶粒游戏	486
4. 抓痒痒	486
5. 麻布刷身	486
6. 冰袋游戏	487
7. 梳头游戏	487
8. 吹风机游戏	487
9. 戏水	487
10. 与毛巾共舞	488
11. 空中飞行	488
12. 直线运动	488
四、艺术能力训练	489
1. 为宝宝准备充足的艺术材料	489
2. 用身体动作来感受艺术	489
3. 重视艺术感知与体验	489
五、语言能力训练	490
1. 把握培养语言能力的关键期	490
2. 要有目的、有计划地培养训练	490
3. 创造良好的语言学习环境	491
4. 和宝宝说话	491
5. 注意防止宝宝口吃	492
6. 教宝宝指认人与物	492
7. 教宝宝打招呼	492
8. 教宝宝用动词表示需要	493
9. 做表情游戏教形容词	493
10. 鼓励宝宝发出主动语言	493
11. 说说说	494
12. 书籍是人类进步的阶梯	494
13. 一起听歌、唱歌	494
14. 不要小看讲故事	495
15. 迎合宝宝的兴趣	495

16. 不要指责宝宝的发音·····	495
17. 有节制地使用电视和教育软件·····	496
18. 保护好小耳朵·····	496
19. 多带宝宝出去玩·····	496
20. 指导宝宝正确发音、说单词、讲话·····	497
21. 培育宝宝集中精力注意听话、说话的习惯·····	497
22. 培育宝宝运用语言进行交往的勇气和信心·····	497
六、记忆能力训练·····	498
1. 运用教具, 形象记忆·····	498
2. 多种感官, 尝试记忆·····	499
3. 动作演示, 准确记忆·····	499
4. 善用比喻, 理解记忆·····	499
5. 找准异同, 比较记忆·····	499
6. 发散思维, 创造记忆·····	500
7. 布置作业, 任务记忆·····	500
8. 综合归类, 逻辑记忆·····	501
9. 加强复习, 强化记忆·····	501
10. 提供记忆的环境·····	501
11. 增强宝宝记忆能力的游戏·····	501
12. 多陪宝宝玩·····	502
13. 讲图画故事·····	503
14. 教宝宝指认事物·····	503
15. 念儿歌给宝宝听·····	503
16. 拿出熟悉的物品·····	504
17. 背儿歌·····	504
18. 听口令拿物品·····	504
19. 宝宝带路·····	505
20. 摸玩具·····	505
21. 找记忆中的物品·····	505
22. 模仿动物·····	506
23. 背小古诗·····	506
24. 电话记事·····	506
25. 讲故事提问题·····	507
26. 帮大人记事情·····	507
27. 回忆物品·····	507
28. 数数·····	508

29. 宝宝购物	508
30. 认图形	508
31. 识汉字	509
七、听觉能力训练	509
1. 给宝宝一个自然的有声世界	509
2. 为宝宝打造丰富的声音环境	509
3. 音乐欣赏法	510
4. 音响玩具法	510
5. 听觉训练游戏	511
八、动作能力训练	514
1. 肌肉动作(肌力)	514
2. 节奏与韵律	514
3. 平衡能力	514
4. 方向感	515
九、感知能力训练	516
1. 让宝宝多多接触事物	516
2. 发挥语言的促进作用	516
3. 使感知服从既定任务	517
4. 视觉功能的训练	517
5. 听觉功能的培养和训练	518
6. 感知能力训练游戏	519
十、生活自理能力训练	520
1. 增强宝宝的生活自理意识	521
2. 激发宝宝自己动手尝试的兴趣	521
3. 利用生活和游戏给宝宝练习的时间和机会	522
4. 开展适当的自理能力比赛, 在竞争之中促自理	523
5. 给宝宝肯定, 树立其信心	523
6. 家园配合, 共同教育	524
7. 激发宝宝生活自理的兴趣	524
8. 教给宝宝生活自理的技能	525
9. 根据宝宝生理发展特点	525
10. 为宝宝生活自理创设必要的、合理的条件	525

第一篇 婴幼儿智力开发之序曲

智力概念

第一章 智力知多少

智力开发就是在婴幼儿具备某种能力之前的适当时期内，给他们提供恰当的感官刺激，促进大脑的发育，以加速婴幼儿的先天潜能变为现实的能力，也就是给感官以合理的刺激使它们增加反应的敏感性，启发婴幼儿的潜在智力，包括发展和培养他们的记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力、判断能力等。

● 一、智力是什么 ●

在科学技术日新月异的现代社会，人们越来越认识到知识的重要性，也越来越注重对智力的训练开发。那智力究竟是什么呢？其实，智力就是人适应环境的一种潜在能力。宝宝与宝宝之间存在着一定的智力差异，有的宝宝活泼机灵，热情好动，比较擅长学习和模仿，智力发展得比较快；而有的宝宝羞怯胆小，缺乏探索精神，不易接受和掌握新事物、新技能，智力发展得比较慢。因此，越多地了解大脑的智力，越可以有针对性地对宝宝的智力进行开发训练，从而使其大脑的智力能力得到全面的开发及培养。

1. 智力及智力开发

智力是指生物一般性的精神能力；是人认识、理解客观事物并运用知识、经验等解决问题的能力；是使人能够顺利地从事多种活动，所必需

——智力概念

的各种认知能力的有机结合；由记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力、判断能力等构成。

智力开发，是通过训练开发人的智力从而使人类的素质得以提高的一种活动。智力开发的基本内容是提高人的记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力和判断能力等。开发智力的主要方法是教育。开发婴幼儿的智力不仅仅是培养其读、写、算等方面的能力，还包括培养其解决生活中存在的各种问题的能力，在社会中与其他人相处的能力等。

真正的智力开发，主要是针对婴幼儿的年龄特征，按照规律，发挥环境和教育两方面的作用，使婴幼儿成功地完成其在每一个年龄阶段所需完成的发展任务，使其在智能、性格等各个方面得以协调发展，促使孩子具备较高的认知能力和健康的人格。

2. 智力的主要构成要素

记忆能力、观察能力、想象能力、思维能力、注意能力是构成智力的五种主要因素。这五种主要构成因素不是孤立存在的，它们联系紧密、不可分割。一种能力的缺失会阻碍其他能力的发展，一种能力的增强也会促进其他能力的增强。



(1) 记忆力

记忆力俗称“记性”，是智力的一个重要方面。它是识记、保持、再认识和重现客观事物所反映的内容和经验的能力。记忆力好，学过的东西都会深刻记在大脑中，等到需要的时候，可随时提取出来；反之，学过的东西，转眼就忘，没有储存在大脑中。如父母教给宝宝，并使宝宝深刻记住圆形是什么样子的，等宝宝看见小皮球、拨浪鼓等圆形物品的时候，自然就会联想到深刻记在大脑中的圆形概念；如果父母没有教给宝宝，或没有使宝宝记住长方形是什么样子，等他看到桌子、小床等长方形物品时，脑中就不会出现有关长方形的概念资料。

(2) 观察力

观察力是指大脑对事物的观察能力，如通过观察，发现新鲜、奇特的事物等。在观察过程中，人对声音、气味、温度等会有一个新的认识，并通过对现象的观察，提高人对事物本质认识的能力。人最初都是通过感知来认识世界、获取知识的。父母可以适当地与宝宝做一些游戏，如问宝宝鼻子在哪、嘴在哪、手脚在哪等，训练开发宝宝的观察能力。

(3) 注意力

注意力是指人的心理活动指向和集中于某事物的能力。注意力有有意和无意之分。有意注意力是人自身的、有目的的注意，如宝宝看故事书、图画书等进行学习；无意注意力主要是由周围的环境所引起的，如一个小玩具突然出现在宝宝面前，这个小玩具就会引起他的注意。

(4) 思维力

思维力是人脑对客观事物间接的、概括的反应能力。思维也是人的一种心理活动，是认识活动的高级形式和理性阶段。思维能力包括分析、综合、判断、推理、归纳、概括、抽象等。当宝宝学会观察事物后，会逐渐把各种不同的物品、事件和经验等进行分类归纳，如食品、衣物、房子、玩具等，各种不同的类型都能通过思维进行概括。

(5) 想象力

想象力是人在已有形象的基础上，在头脑中创造出新形象的能力。

——智力概念

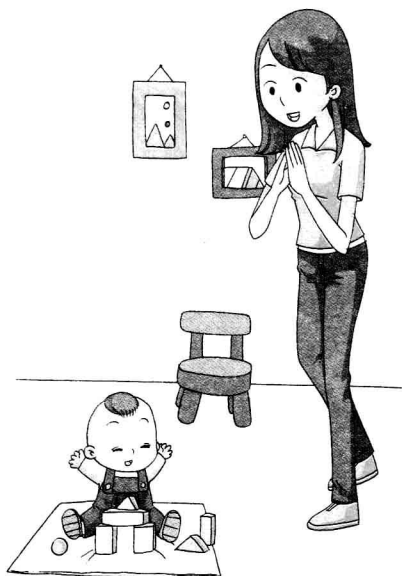
想象力是创造力的必要前提，没有想象力的人是不可能创造出过去所没有的东西的。一般是在掌握一定知识面的基础上完成想象。例如，在宝宝已经掌握了“蜜蜂花蕊勤采蜜，青蛙田里吃害虫，燕子空中啄飞蚊，小羊山上吃青草，鲨鱼海里称霸王”等知识后，你再给他讲故事时，当蜜蜂出现，他会联想到百花丛中小蜜蜂辛勤采蜜的画面；当青蛙出现，他会联想到夏天青蛙在田地捉害虫的画面；当燕子出现，他会联想到天空中燕子在捕捉飞蚊的画面；当鲨鱼出现，他会联想到鲨鱼在海里称霸称王的画面，等等。

3. 智力的特征

智力进化不是一个持续的过程，而越来越多的证据显示，在人类与动物之间，存在有一道巨大的

“智力鸿沟”。这其实说明了人类的智力并非“无根可寻”——在其他物种中已发现了人类认知能力的一些基本元素。不过，如果把人类的认知能力比成一栋高楼大厦的话，这些基本元素充其量只是这栋高楼大厦中的水泥石灰。

人类所具有的一些独特的智力特点，把人类与动物区别开来。人类智力所具有的四大特征为：生成性计算、概念融合、运用精神符号、抽象思维。



(1) 生成性计算

因为具有生成性计算能力，我们存在着各种各样的表达方式，可以任意排列文字、音符和数学符号，也可以随意组合各种肢体动作等。生成性计算包括回归和组合两大运算法则。回归运算准许我们反复使用一种规则来产生新的表达方式，如把一个词语反复插入一个句子中，以较长的句子、更丰富的语言来描述我们的思想等。而运用组合运算，我们可以将离散元素组合起来，产生一种新的思想，以全新的词语、句子或音乐等方式表达出来。

婴幼儿的生成性计算表现很明显。宝宝会任意排列组合文字，以他们的表达方式表现其心中所想。例如，宝宝想喝奶了，他会嘟囔：“妈，奶”。用语法来分析肯定是不合逻辑的，但是以宝宝的角度来说确实是最正常不过的语言了，短短两个字传达着这样的意思：妈妈，我想喝奶了。爸爸、妈妈站在宝宝的角度，就可以很容易理解了。

(2) 概念融合

把不同的概念融合起来是人类智力的第二个显著特征。一般而言，我们会融合不同知识领域的概念，将我们对艺术、空间、因果关系及友谊的理解等融为一体。正因为有了这种融合，才催生了新的法律、社会关系和科学技术等。例如，我们不允许（伦理范畴）为了拯救（伦理范畴）另外几个人（数量范畴）的生命，故意（心理学范畴）将某个人推向（行为范畴）行驶过来的汽车（物体范畴）。

婴幼儿在融合概念方面虽然不会像上面所说会催生新的法律、社会关系和科学技术等，而且他们的融合方式也很简单，但这就是他们的特征。例如，有的宝宝会主动（心理学范畴）将某些玩具与其他宝宝分享（行为范畴）。

(3) 运用精神符号

人类智力的第三个特征，就是运用精神符号。我们能自动地把任何感觉体验（真实的或想象的）转换为一种符号，然后通过语言、艺术或音乐等，表达给其他人或存储在自己的记忆系统中。例如，有些宝宝在听到

——智力概念

某些音乐后，嘴里会念念不停，好像是在跟拍，但却总也不准。长大一些后，响起同一个旋律时，他会记得这是他曾经听过的音乐。

(4) 抽象思维

第四个特征是只有人类才有的抽象思维。动物的思维来源于其感觉和知觉体验，人类的思维与感觉和知觉事件并没有什么明显的关系。只有人类才会思考外星人是否存在、名词和动词有何区别、无限和无穷的相似性等。有些宝宝会对他们的爸爸、妈妈说“我是超人”；有些宝宝会想见识恐龙，等等。

4. 智力开发是必要的

婴幼儿阶段，是开发宝宝智力的关键时期，是宝宝一生中最宝贵的潜能开发的时机。为了不让宝宝输在人生的起跑线上，重视训练开发宝宝的潜在智力已成为每位父母的共识，牵动着亿万父母的心。

(1) 开发宝宝智力是适应现代教育发展的需要



现代教育不仅仅教授知识，更注重全面发展。通过对宝宝记忆力、观察力、想象力、思维力、判断力等的开发训练，可以使宝宝长大入学后，比较轻松地适应现代的素质教育体制，得到全方位的发展，增强自身的社会竞争力，从而在将来愈加激烈的社会竞争中站稳脚，赢得成功。

(2) 开发宝宝智力有利于培养各方面的人才

智力存在着一定的差异性，其个体差异主要表现为：超常、正常和低常；认知方式不同；各种智力成分的组合和使用不同；学习领域与非学习领域、表演领域与非表现领域、学术领域与非学术领域的不同等。因此通过开发宝宝的智力，有利于发现不同宝宝的不同发展方向，从而因材施教，进行有针对性地开发训练，扬长避短，充分发挥宝宝的特长，使其长大后可以学有所成，事业成功；而且也有利于为社会培养各方面的所需人才，使社会更加进步、更加科学。

(3) 智力开发可提高全民族、全人类的素质

人是社会必不可少的组成部分，是社会最主要的构成要素，而婴幼儿阶段更是每一个人所必经的成长历程。

当代社会，脑力劳动越来越重要，在整个社会劳动中所占的比重也日益增大。所以从婴幼儿时期开始，就对其智力进行一系列地训练开发，可为经济发展、社会进步夯实良好的人才基础；有利于提高整个社会的文化技术水平；有利于增加社会发展所需的策略和能力性的人才；对提高全民族、全人类的素质，格外重要。

● 二、智力开发的重要性 ●

现在的孩子不缺少吃、不缺少穿，更不缺乏爱，而且获得知识的途径便捷、多样，他们缺少的只是其父母科学地开发其智慧潜能的新观念、新技能等。作为“万物之灵”的人类，可开发的潜力是非常大的。人能否开发出自身的潜能，使其都得到应有的发展，关键是在婴幼儿时期进行训练开发。

随着我国家庭独生子女的增多和市场经济竞争的愈加激烈，为了自己的宝宝长大后可以轻松面对这个愈来愈复杂的社会，越来越多的父母非常重视对自己“独生子”、“独生女”的智力开发了。

——智力概念

1. 使婴幼儿具备较高的认知能力和较健全的人格

智力开发，就是通过各种途径使宝宝增加知识、发展能力、提高智能等。智力开发不是仅仅发展培训婴幼儿较强的那一种智能，而是通过遗传和教育的双重作用，针对每个婴幼儿的特点，进行训练开发，使其在智能、性格等诸方面得以协调发展，使其具备较高的认知能力和较健全的人格。倘若婴幼儿有机会在他们所喜欢的领域学习发展，而且同时发展他们比较不擅长的领域，那么其会发展成为较多方面的智者，而不仅仅是成为单方面的智者。每个婴幼儿都能凭借父母的遗传因素，获得将来可能所达到的最高发展的潜在智能，至于是否能够达到最高发展的阶段，要看其所处的环境是否能给予其充分的智力刺激。智能开发，其实就是遗传因素和环境因素共同作用不断堆积的过程，对婴幼儿的一生至关重要，不容忽视。

2. 父母须注意婴幼儿智力开发的关键期

所谓“关键期”，是指婴幼儿智力发展最迅速，智力表现最活跃，学习敏感性最强的时期，又称“最佳年龄期”。

营养可以增长婴幼儿的智力，尤其是妊娠期4个月到宝宝出生后2岁的这段时间，可以视之为发育的关键期。

运动也能增长婴幼儿的智力，特别是1.5岁以上宝宝的爬行动作，益智作用更为



明显，因此对于七八个月大或更大的宝宝，爸爸妈妈应竭尽所能诱使其多进行爬行运动，来充分发挥运动的益智作用。

观察力是智力的重要因素之一，其发育的关键阶段是婴幼儿出生后1~2年，所以宝宝出生后，爸爸妈妈应尽量创造条件让宝宝多接触外界事物，让宝宝多看、多听，以刺激其脑功能的发育。

宝宝积极理解语言的最佳期是1岁阶段；口头语言发展的最佳期是2~3岁阶段；学习书面语言的最佳期是4岁阶段。

假如爸爸妈妈可以抓住婴幼儿成长的各个关键期，分别进行有意识的、有针对性的训练培养，那么宝宝或许会在语言方面出类拔萃，或许会在运动方面很优秀，也或许学习能力很强等，总的来说，智商或许会比别人略高一些。

3. 非智力因素不容忽视

绝大部分的父母都重视宝宝的智力开发，却忽视影响宝宝智力发展的个性品质，包括学习动机、兴趣、情感、意志、性格等非智力因素的培养。注重非智力因素的训练，对智力发展，会起到无法估量的作用。

父母应培养宝宝的学习兴趣，诱发宝宝的求知欲望，在宝宝表现出有某些兴趣爱好时，要因势利导，创造条件加以培养；父母应培养宝宝健康的情感，增加宝宝的自信心；



——智力概念

父母应善于向宝宝表达自己内心的情感，用情感去感染、培养宝宝的情感、情操和品德；父母应锻炼宝宝的意志，培养宝宝良好的学习和生活习惯；父母应善于培养宝宝养成生活有规律、学习有条理及热爱劳动的好习惯；父母应优化家庭教育环境，既包括家庭的学习与生活等显性环境，更包括家庭成员的感情、兴趣、爱好、谈吐、教养、作风等隐性环境，塑造宝宝良好的性格特征；同时，父母应注重提高自身的素质，塑造自身良好的性格，从而才能有效地培养宝宝健康的人格。

●三、宝宝需要开发哪些智力●

作为个体，每个人都同时拥有相对独立的七种智力，即言语—语言智力、逻辑—数理智力、音乐—节奏智力、视觉—空间智力、身体—动觉智力、自知—自省智力和交往—交流智力。这七种智力在现实生活中错综复杂地、有机地、以不同方式不同程度地组合在一起，而不是绝对孤立、毫不相干的。这七种智力在每个个体身上的不同组合，使每一个人的智力都有其独特的表现方式和特点。因此，父母对这七种智力了解越多，越可以更好地开发训练宝宝的智力，提高其智商，为将来更好地适应社会竞争打好基础。

1. 言语—语言智力

婴幼儿的言语—语言智力与一般意义上的智力发展有着直接的关系。传统智力的内涵之一就是语言认知和理解能力。一般语言智能发展良好的婴幼儿，较擅长表达，其概括、判断和推理能力也较好，即思维发展水平较高。

婴幼儿生来就具有获得语言的潜在能力，这种潜能存在于自身的器官和智力天赋中。但影响宝宝言语—语言智力发展的因素很多，除语言器

官及大脑皮层语言中枢区的发育成熟外，还有周围的语言环境等因素。因此，真正对宝宝的语言发展起关键作用的是语言环境，以及父母如何教育和训练宝宝的。

(1) 语言智力是什么

语言智力是指一个人获得和使用语言的能力，包括语言接受能力和语言表达能力。简而言之，语言智力就是听、说、认、读、写、口语及文字的理解能力和应用能力。语言智力表现为个人可以顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流的能力。

语言是最广泛、最公平地在人类中得到分享的一种智力，是人们之间互相沟通、互相交流的一种工具，是传递信息的一种载体，是所有智力得以表现和表达的重要途径。人类语言智力的发展，可以促进其记忆力、注意能力、观察能力、理解能力、想象能力、概括能力、创新能力以及抽象思维能力的提高和拓展。

(2) 开发宝宝语言智力需要语言环境

刚诞生的宝宝，还不了解语言究竟是什么。所以，许多父母认为：既然宝宝不了解语言，也就没有跟宝宝说话的必要了，即使和宝宝讲话也是没有什么意义的。其实，不和宝宝说话是完全错误的养育方式。因为即使宝宝不会说话，不了解语言是什么，但是，父母对宝宝所说的话会持续不断地灌输到宝宝的大脑中，这种语言刺激会对宝宝的脑细胞产生非常惊人的影响，只不过这种影响在表面上是看不出来的。

宝宝语言的发育有这样三个阶段：一是发音阶段，二是理解语言阶段，三是说话语言表达阶段。在宝宝出生以后父母就可以有针对性地训练引导其发音，父母要不断地和宝宝进行交流，尽可能多地把语言信息存储在宝宝的脑子中，这样有利于宝宝以后的语言发育。

宝宝出生后6个月的这段时间内其脑细胞爆发性地成长，如果宝宝在这个时期接受比较丰富的语言刺激，那么，在宝宝的大脑中就会有优秀的语言回路打开，所以可以培养出脑细胞发达的宝宝。

宝宝1岁左右的时候父母应当鼓励其可以发一些单字的音，如爸爸、妈

——智力概念

妈等。这时候主要的就是给宝宝创造一个说话的环境，给其说话的机会。这时候的宝宝有可能只是用一些动作表示其心中所想，倘若父母很容易马上就满足其要求的话，是比较不利于宝宝发展的。那么应该怎么做呢？父母可以把宝宝心中想要的东西的名称告诉他，并且告诉他此东西的特点或者是做什么用的等。例如，皮球，圆的；足球，用脚踢的；凳子，用来坐的等这样多次之后他或许就会说“球”、“凳”等。因此，父母一定要给宝宝一个语言环境、听觉的刺激和说话的机会，这样宝宝的语言能力会发展得比较迅速。宝宝生长环境中的所得、所见、所闻等，可以刺激其脑细胞，把一些重要的印象刻画出来。宝宝的脑细胞就是由于获得了这些刺激而成长发育的。所以，对于刚出生的宝宝，父母应该为其创造一个丰富的语言环境，这样才有可能培育出一个语言能力较优秀的宝宝。

(3) 如何开发宝宝的语言智力

语言能力的培养要从宝宝“咿呀”学语阶段开始，并贯串整个孩童期。那么作为宝宝第一任教师的父母该如何有意识地培养其语言能力呢？对于许多父母来说，智力好像过于深奥和神秘，于是不少父母会产生一种错觉，他们认为宝宝的智力是天生的，后天很难开发培养。但其实，如果

父母可以仔细观察自己的宝宝，就不难发现宝宝在成长过程中，有许多的规律和特点。父母倘若可以根据这些规律和特点，对宝宝进行科学有效的训练开发，将宝宝的智力开发出来就不再是件难事。

在宝宝的成长



过程中，需要父母积极的引导，并不断对宝宝的语言智力进行科学的训练开发。只有这样，开发宝宝的语言智力才不会成为一句空话。

①父母应培养宝宝对语言的好奇心。好奇心是我们不断学习知识的最原始动力。不管我们学什么，最先产生的就是一种好奇心，有了好奇心，我们就会产生学习的欲望。宝宝学习语言亦是如此。倘若宝宝对语言没有好奇心，他就没有兴趣去学习语言，自然也就没有继续学习和探索的动力，那么他的语言智力发展就会比较缓慢。与此相反，如果父母在宝宝很小的时候，就开始注意培养宝宝对语言的好奇心，宝宝自然会对语言产生浓厚的兴趣和学习的欲望，就会主动去学习，而不是被父母强迫。

那么，怎样培养宝宝对语言的好奇心呢？其实方法很简单。父母可以经常对宝宝进行语言和各种优美声音的刺激，经常给宝宝朗读诗歌散文、讲故事、唱儿歌等，以引发宝宝对父母所用语言和声音的向往，进而激发宝宝学习语言的欲望。

但应注意的是，父母对宝宝进行语言和声音的刺激时，要适可而止，时间不宜过长，避免宝宝产生厌烦心理。此外，父母在对宝宝进行语言刺激时，不要着急让宝宝开口说话，这会违背宝宝的语言发展规律。

②宝宝的语言智力越早开发越好。语言作为一种智力与潜能，对宝宝的天才思维极为重要。语言智力越早开发，对宝宝的成长就越有利。

其实，从宝宝出生的第一天起，父母就可对宝宝进行语言智力方面的开发训练，这对宝宝今后的语言发展将产生不可取代的影响。在准妈妈怀孕5个月时，宝宝就已具备听觉功能，如果父母常常与胎儿说说话，呼唤宝宝的名字，会使宝宝在娘胎里就熟悉父母的声音。

其实，不管怎样，父母应明白，对宝宝进行语言教育和智力开发是其义不容辞的责任。从宝宝诞生之日，到宝宝能熟练运用语言与别人进行交流，离不开父母的教育与引导。如果没有语言环境，宝宝是不可能很好地发展语言智力的。

③父母应为宝宝创造语言环境。宝宝的语言环境是父母与宝宝共同构成的，是父母与宝宝相互交流的情境，父母对宝宝语言智力发展的关

——智力概念

注和宝宝在婴幼儿时期语言活动的自主倾向，共同创造出了一个宝宝自己积极参与其中的、动态的语言环境。对宝宝而言，理想的语言环境应包括以下四点：

应多给宝宝准备一些他比较感兴趣的玩具、物品和材料，引导宝宝在玩游戏的过程中，一边探索、一边说出它们的名称和功能。

应常常带宝宝走出家门到商店、动物园、公园等场所，从多种场合不断观察、体验、丰富和充实宝宝的语言经验，增加宝宝学习和表达语言的愿望。

应不断鼓励宝宝与人进行交往，因为语言智力发展是一种不可抑制的人类特性。当宝宝有自己的表达意愿时，尽可能地让宝宝自主表达出来，因为这时候他大脑中的一些消极词汇会转变成积极词汇，并产生由听到说的愿望。

应经常让宝宝听儿童广播、看儿童电视和图书，形成亲子共读的读书时间和环境，可使宝宝在学习、欣赏文学语言的同时，激发其表达自己的愿望，不断发展其语言智力。

④ 父母要应答宝宝的喃喃自语。宝宝出生2个月后开始会发出“噢”、“啊”、“咿”等声音，有时是父母出现在其面前时，有时是宝宝吃饱睡足精神状态好的时候等。对宝宝的这种喃喃自语，父母务必要做出回答，可对宝宝说：“你好，宝宝”；“饿了吗”；“笑笑”等。虽然宝宝的发音与



表达某种意思的语言不同，但是当他对着父母发出某种声音时，就表示宝宝已在和父母对话了，如果父母对宝宝的话语做出了回应，会使宝宝感受到“说话的乐趣”，会激发他再次发音的欲望；如果父母对宝宝的“话语”不做出任何反应，他就无从产生“说话的乐趣”，就会失去在此发音的欲望。

⑤宝宝发音时，父母可爱抚以资奖励。要想开发宝宝的语言智力，让其早日学会说话，最重要的是要激发宝宝发出声音、说话的欲望。这并不难，只要在宝宝咿呀学语的时候给与其适当的奖励即可，如摸摸宝宝的头，抱抱宝宝，亲亲宝宝之类的爱抚，这会使宝宝产生一种满足感与安全感，进而激发宝宝再次发音、说话的欲望。

⑥父母应经常呼唤宝宝的名字。或许很多人不明白，呼唤宝宝的名字与发展宝宝的语言智力有什么关系。一般情况，宝宝半岁以后对自己的名字开始有了意识，别人叫他的名字时他会有所回应。宝宝知道了自己的名字，等于认识到自己和别人是不同的，是自我意识的一种早期表现，而这种自我意识往往会促使宝宝产生自我表达、与别人说话的欲望。

(4) 父母在开发培养宝宝的语言智力时候应注意的问题

培养宝宝语言能力的方法丰富多样，父母要针对自己宝宝的生理和心理特点，抓住宝宝的学习兴趣，选择适当的时机，使用科学的技巧和方法训练开发其语言智力。但训练开发应遵循寓教于乐的原则，这样才可以使宝宝在轻松自由的状态下不知不觉地提高语言能力，并为入学后的学习打下牢固基础。

①使用规范的普通话。普通话直接与宝宝将来入学后的学习相衔接，而方言则作用不大。因此在宝宝“咿呀”学语阶段，应让宝宝多接触规范、标准的普通话。父母说话时应尽量口齿清晰、用词准确，富于表现力，并且不用方言、儿语，如“桌桌”、“椅椅”之类。父母一开始就应尽量为宝宝提供规范的“范本”。

②使用丰富的词汇。父母用词应尽量丰富多样，避免语言单调贫乏。例如，与“美丽”相近的词可以说“漂亮”、“靓丽”等；用于形容“色

——智力概念

彩”的词有“五彩缤纷”、“五颜六色”等。这样可以让宝宝在一开始学习语言时有个高起点。

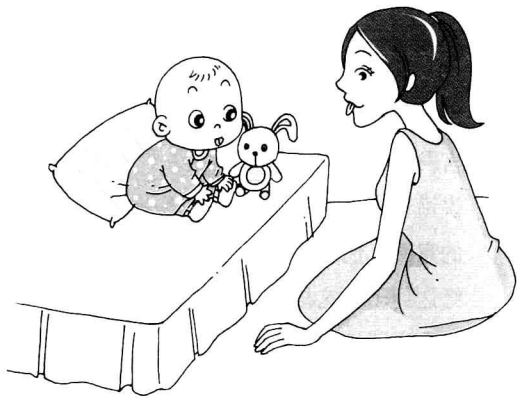
③重复新词语，强化巩固宝宝记忆。父母应有意识地重复一些新词语，并把它放在句子中来说，不断强化巩固。此外，可以给宝宝反复播放录音带或盘，既节省父母时间又可使宝宝学会不少新词汇；既增强了宝宝的记忆能力，又提高了其语言表达能力。

④多做语言游戏，激发宝宝语言趣味。父母如果想进一步发展宝宝的语言能力，仅仅依赖平时与宝宝的交谈还是远远不够的。父母还可利用同宝宝散步、睡前时间做一些语言游戏。例如，词语接龙、同义词和反义词抢说、组词造句、词语修饰、句子伸缩等。在宝宝高兴的时候做以上语言游戏，可让他觉得语言学习很有趣。既培养了宝宝对语言的敏感和兴趣，又锻炼了其记忆能力、应变能力、想象能力、扩散思维能力、概括能力等。

⑤鼓励宝宝用语言描述。父母应鼓励宝宝尽量多开口，想什么说什么，用语言描述其内心感受、看法，提高其口头表达水平；可与宝宝玩故事接龙、续尾等语言游戏；还可带宝宝到户外游玩，开阔其眼界，增长知识，鼓励宝宝把所看、所听、所感用语言进行描述等。这种训练，既可促进宝宝语言智力的开发，还可养成其细心观察的好习惯。

⑥尽早向阅读过渡。中国的语言博大精深，词汇非常丰富。仅一个词而言，就有多种近义词、同义词、等义词等。要想真正掌握并精通一门语言，最好的办法就是阅读。阅读是发展宝宝语言能力的加速器，是提高写作能力的重要途径。

阅读可先从亲子共读开

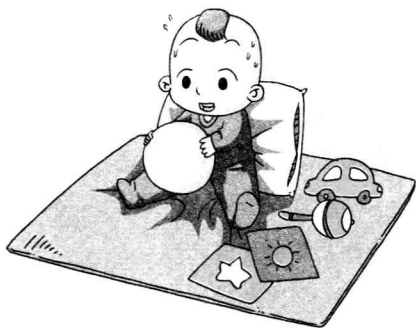


始。引导宝宝阅读时，可分为四个阶段：父母读；父母与宝宝同时读；父母读一段，宝宝读一段；父母放手让宝宝自己读。图书的选择也可分为四个阶段：字少、画多的书；字多、画少的书；无画的拼音书；无画、无拼音的书。这样循序渐进的阅读方式，既可增加宝宝的词汇量，又可使其积累不少知识，为将来入学后的作文写作打下良好的基础。

(5) 认清教宝宝说话的五大误区

①认为宝宝听不懂。刚出生的宝宝，对父母所说的话确实听不懂，但宝宝的学习能力非常强。父母若是经常对宝宝说：“宝宝，我是妈妈，他是爸爸”；“宝宝，这是皮球，好玩吗”。时间一长，这种语言信息就存储在了宝宝的大脑里。随着宝宝的智力发育，如果再经过不断地语言重复，他就会明白：“原来总抱着我的人就是妈妈”；“总对我微笑的人就是爸爸”。宝宝1岁的时候，他可能就会叫“爸爸”、“妈妈”了。当父母问宝宝：“宝宝，你的球呢？”他就会左转右看地去找，说明他已经听懂了父母所说话的意思。

②过分满足宝宝的要求。虽然宝宝已经可以听懂父母所说的话了，但是他还不会说出来，如果宝宝指着奶瓶，父母或许会立刻知道：宝宝饿了，想喝奶了，于是就把奶瓶递给他。其实，这种满足宝宝要求的方法会阻碍宝宝的语言发展。因为宝宝不用说话，父母就能明白他的意图，他的目的就已经达到了，这样宝宝会失去说话的欲望。当宝宝想喝奶时，父母可以



——智力概念

给他一个空奶瓶，他拿着空奶瓶，想要得到奶时，会努力去说“奶”。即使仅仅说一个字，父母也应该鼓励他，因为这已经是不小的进步了，即宝宝懂得用语言表达自己的要求了。

③用儿语和宝宝说话。婴幼儿语言发展有其自身的阶段性：单词句（用一个词表达多种意思）；多词句（两个及以下的词表达意思）；说出完整句子。父母对宝宝进行语言智力训练时，应了解这一规律，科学地引导宝宝的语言能力向更高的阶段发展。

宝宝1岁左右时，处于单词句阶段，宝宝经常会发出一些重叠的音，如“抱抱”、“饭饭”、“水水”等，并会结合一些身体动作、表情来表达他的愿望。宝宝1岁半左右时，可能会用二三个词组合在一起，表达意思，这就进入了多词句阶段。这时的宝宝开始能把两个词重叠在一起，如“吃饭饭”、“喝水水”、“妈妈抱抱”等。宝宝快到2岁时，会说简单句，准确地表达出自己的愿望，如“爸爸、妈妈抱宝宝”、“宝宝吃饭饭、喝水水”等。

在这些发展阶段中，宝宝用儿语是因为其语言发展的限制。但是有不少父母以为宝宝只能听懂这些儿语或觉得说儿语很有趣，所以也用同样的儿语跟宝宝讲话，这样做的话很可能会延缓宝宝向说出完整句子阶段的过渡。

④重复宝宝的错误语音。刚学会说话的宝宝虽然基本上能用语言表达自己的愿望和要求，但是有不少宝宝由于其发音器官发育得还不够完善，听觉的分辨能力和发音器官的调节能力都较弱，还不能正确掌握某些音的发音方法，不会运用发音器官的某些部位，所以仍有发音不准的情况存在，如“吃”说成“qi”、“水”说成“sui”、“姑姑”说成“dudu”等。这时，父母不要学宝宝的发音，而应用正确的发音和宝宝说话，时间一长，在正确语音的指导下，宝宝的发音就会渐渐标准了。

⑤语言环境比较复杂。有些家庭中父母、爷爷奶奶、保姆等各有各的方言、各有各的说话方式，语言环境比较复杂，多种方言共存，这会造成正处于模仿大人学习语言的宝宝的困惑，导致宝宝说话较晚。所以，在宝宝

学习语言的关键期，应教他使用正确的语言，尽可能地以普通话为准。

2. 逻辑—数理智力

有的婴幼儿加减乘除计算的能力比较好，因此被认为是逻辑—数理智力较强。其实，这是一种比较片面的看法。要想自家宝宝逻辑—数理能力得到很好的发展，父母需对这种能力有一个了解。

(1) 何为逻辑—数理智力？

有的人认为逻辑—数理能力就是一种加减乘除的能力，即一种计算的能力。但是，逻辑—数理能力所包含的远不止这些。逻辑—数理能力是处理一连串的推理、识别模式和顺序的能力。除了加减乘除计算之外，逻辑—数理能力还包含逻辑和推理、模式、可能性和科学的分析。有时，逻辑—数理能力还包含一种倾向，去构建问题、发现问题，比言语—语言智力所包含的要多得多。

逻辑—数理智力主要是指运算和推理的能力，表现为对事物之间类比、对比、因果和逻辑等各种关系的敏感，及通过数理运算和逻辑推理等进行思维的能力。

(2) 宝宝逻辑—数理智力强的表现

逻辑—数理智力很强的婴幼儿比较喜欢：数数；比较或注意哪个更大，哪个更小，哪个更重，哪个更轻；收集；玩不同形状的东西，进行比较和排列；组成特别大的数字等。

当那些逻辑—数理智力很强的的婴幼儿长大一点后，他们喜欢：计算（加、减、乘、除）；有序排列收集物；玩有策略的游戏（国际象棋、国际跳棋等）；记录信息，探索模式；使用电脑；解决有正确答案的问题；依靠规律等。

(3) 如何发展宝宝的逻辑—数理智力

发展宝宝逻辑—数理智力的出发点是帮助其适应数字。和发展其他方面的智能一样，兴趣来自熟悉、成功和乐趣。当宝宝三四岁时，他的数

——智力概念

字愉悦性是指对数字感到有趣。适应数字的宝宝喜欢数数（喜欢数任何看上去能数的东西）、收集东西、进行比较等。

要发展宝宝的逻辑—数理智力，父母可以和宝宝玩游戏。父母要在旁边控制宝宝，从而保证所玩游戏和宝宝的能力相适应。父母要确保在和宝宝相互作用和活动中，宝宝的逻辑—数理智力可得到良好的发展。

①数数。对于婴幼儿来说，数数差不多和呼吸一样自然。宝宝应早点开始学会数数，并且要常常数数。父母应该抓住机会和宝宝一起在有趣的方式下进行数数和比较。

当宝宝只能听的时候，就像在读诗文、讲故事或哼歌一样，父母也应该数数：当父母带着宝宝走楼梯的时候，可以数台阶的级数；当父母打开购物袋时，可以在宝宝面前数一数买了多少样东西；父母可数一数给宝宝买了多少玩具等。当宝宝长大一些后，宝宝便可以开始简单地数数。不管数的是玩具，还是桌子、凳子等，不管是数到3还是数到10，无论怎样，这些事情都要常常做。

②比较。比较是一种宝宝可以常常感到有趣的事情。例如，父母可以问宝宝是左边的玩具多、还是右边的玩具多。等宝宝猜完后，数数看他猜对了没有。

比较并不仅仅局限于数量的多少、数字的大小。父母还可以问：“是红色的皮球大呢，还是蓝色的皮球大？”“是爸爸的手大呢，还是宝宝的手大？”“宝宝是



想喝奶呢，还是想喝水？”“羽毛轻呢，还是石头轻？”。问题的答案并不重要，重要的是培养宝宝养成对不同事物的相关成分进行比较和对照，然后做出判断的习惯。

③计算。计算，在小时候一般仅仅指加法。对5岁以下的宝宝来说，把简单的阿拉伯数字相加（数字要小于10，和也要小于10）是一个很好的目标。有时，这个年龄段的宝宝也会一些很简单的减法，从一个数字中减去1或2。

父母应注重了解宝宝的挫败感水平；父母应把这些活动都看成是一种游戏，一件很有趣的事情。也就是说，让宝宝在绝大多数情况下都能计算正确，这是很必要的。让宝宝在较易成功的水平中去计算，有利于保持他的学习热情，这比宝宝被推着、被督促着学习要好很多。

④记录。记录，即保持所发生过的事情的痕迹。这是一种很好的方法。但是，父母应注意，实际的记录、记录的保持都需要大人来做。

父母可常常拿一些具体的事物来做测试和实验，如“我想知道如果我们把冰块儿放在餐桌上，多久会融化”等这类问题会让宝宝感觉到很有趣，而且能开发宝宝的逻辑—数理智力。过几天后，父母可以说：“让我们来看看冰块放在冰箱里，但不放在冷冻室，它会化得比较快还是比较慢呢？”或者：“吃多少口才能把整根香蕉吃完？所用的时间会比吃一个苹果多多少？”

在逻辑—数理智力和自然智能中有很多的交叉（分类和归类是很有用的自然智能中的技巧），所以，父母可以同时训练开发宝宝这两种智能。譬如，将一盆盆栽放在光照充足的窗台上，另一盆同样的盆栽放在光照不充足的角落，父母可帮助宝宝仔细观察这两盆盆栽的变化，可记录盆栽植物的高度变化，也可以记录盆栽植物看上去是否健康、强壮等。做实验不需要多复杂，尽量简单而有趣，重要的是可以帮助宝宝养成记录信息的良好习惯，进而根据记录的这些信息进行比较，得出结论。

（4）五个小问题启发宝宝的数学思维

①一问哪个更大或更高。宝宝特别喜欢把物体直接放在一起比较哪个

——智力概念

大、哪个小、哪个高、哪个低等，把这就当成了一个游戏来玩。父母的问题应从简易的开始，逐步提高难度。譬如，可以先让宝宝比较筷子和勺子哪个长一些，哪个苹果比较大一些，哪本书比较厚一些等；然后可以比较沙发和小板凳哪个大，冰箱和桌子哪个高等；之后可以再比较桌子和沙发哪个长，窗户和门哪个大等，宝宝可以借助一些工具（常规的测量工具，如尺子；或非常规的测量工具，如绳子、铅笔、凳子等）进行测量比较，得出结论，父母予以肯定及表扬。

②二问物体异与同。给宝宝两支笔（一支铅笔，一支钢笔或圆珠笔等），让他找出两支笔的异同。笔可以换成鞋子（两双不同鞋子中各拿出一只）、碗、水杯、衣服、同类的玩具等。还可以换一种玩法：给宝宝一件物品，让他找出另一样物品和给他的这件物品有一处或几处相同的地方。例如，给他一本图画书，他可以找到杂志，和书相同都是纸做的，同样都有图画；给他一支彩笔，他也许会找出一支蜡笔或者是一件什么东西，和彩笔一样都是红色的等。

③三问物体有多少。宝宝建立数字的概念首先需要学习数与物的相对对应关系。宝宝数数时，要让他指着要数的物体一个一个地按顺序数，避免重复数。另外，还要让宝宝理解什么是基数，即按顺序数下来的最后一个数字就是物体的总数量。而且随时随地都可以向宝宝提问：“咱家一共有几口人啊？”“水果盘里有几种水果呢？”“宝宝一共有多少本书呢？”“餐桌上有多少



个碗、多少个盘子、多少双筷子”。

④四问哪组数量多。比较两组物品数量的多少为宝宝将来学习减法打下良好基础。家中几乎所有的物品都可以拿来这个游戏。拿出一些物品任意分成两组，让宝宝比较哪组多、哪组少。或者是给宝宝一些硬币（数量必须是双数）让他来扔，扔完后让他数一下是正面向上的硬币多，还是反面向上的硬币多。

⑤五问每类有多少。这个问题是训练宝宝分类和数数的综合能力。“每类”针对分类；“多少”针对数数。宝宝要先学会对物品进行归类。父母在和宝宝一起整理图书、衣服、厨房的餐具等时，可以把图书按故事书、画画书、诗歌等进行分类，并数出每个类别分别有多少本书；可以把衣服按季节进行分类，并数出每种有多少件上衣和裤子；可以让宝宝把混在一起的筷子、勺子、刀子和叉子分类并点数。这类游戏会激发宝宝难以想象的兴趣。

(5) 聪明宝宝“玩”数学

婴幼儿时期的数学智能提升活动，都是一些简单又有趣的游戏，寓教于玩，只要是可以具体事物表达出来的数学概念，都可以借着某些游戏让宝宝不费吹灰之力地了解，达到事半功倍的效果。

①选读带数字的故事。在宝宝还没有学会说话之前，父母其实就已经可以给他读书听了。在训练提升宝宝数学智能时，父母不妨选用一些带有数字故事的图书读给宝宝听。譬如：“小花家的狗生了四只小狗，有一只只是小黑狗，一只只是小花狗，另有两只只是小白狗，连同狗妈妈一家五口都住在小花家的阳台上。”“今天是小白兔的生日，好朋友都来向小白兔祝贺生日，并送上生日礼物：小灰兔送给她两根胡萝卜；小黑兔送给她两颗白菜；小熊送给她两个苹果；小松鼠送给他两颗榛子……小白兔准备了好多吃的好吃的与好朋友一起分享，大家玩得特别开心！”

②利用日常行为。父母带宝宝爬楼梯时，可以数楼梯的级数：“1，2，3，4……宝宝自己走了12级楼梯呢，真棒！”吃草莓的时候可以说：“这里有1，2，3，4，5……10个草莓，宝宝要吃几个？3个好不好？1，

——智力概念

2, 3, 3个草莓给你!吃完了这3个还要的话,妈妈再给你,妈妈这里还有1, 2, 3……7个草莓等着你。”宝宝自然而然就会对数东西产生基本的概念:每样东西都要单独数,且每样东西只能数一次,不可重复。

③玩积木。把积木拿给宝宝,不必刻意教给他怎么玩,大部分的宝宝就会开始把积木堆高,或把积木排长(也有些宝宝会把积木一个个捡起来再丢出去),智能高些的宝宝甚至会用积木搭成高楼大厦的形状,或搭成汽车的形状,或创造一些其他的形状结构等。

积木堆到一定的高度时就会倒;积木在一定位置多放或少放就会改变整个“造型”;要排一样长短或堆一样高度的两排积木,使用的数量要相同等,宝宝在玩积木时,就会无意中学到这一类的数学、物理原理。

④量量房间的大小。量东西并不一定要用尺子,任何一件东西都可作为一个度量衡的单位。宝宝可以用自己的脚作计量单位,从这边的墙壁走到对面那边的墙壁,量量房间有几“脚”长、几“脚”宽。

一个杯子可以装多少水,并不一定非要用“毫升”来表达,可以让宝宝拿一汤匙,一汤匙、一汤匙地把水装入杯子中,数数一共装了多少次,就可以说这个杯子可以装多少汤匙的水等。这样宝宝可以一边玩,一边建

立度量衡的概念,何乐而不为呢?



⑤拼图。数学并不仅限于算术上的加减乘除,几何学、三角学、解析几何学等都是一些比较重要的概念。而为宝宝训练提升这方面的数学智能时,拼图是最简单有趣又有效的游戏。拼图种类繁多:有一

种是一组组的几何形拼块，可以个别拼入不同形状的几何框框里；有一种是把一幅图画切成各种形状的小节，拼合后会呈现出原来的画面；还有一种是我国的七巧板，可以拼出各式各样的图形等。任何一种拼图都可以帮助宝宝提升他对形状差异的观察力和辨别能力，提升他的数学智能。

⑥依人数摆放餐具。在家里可以用摆放餐具的方法，让宝宝了解乘和除这两种算术概念。假设有5个人要在餐桌上用餐，应该摆放筷子、汤匙、碗、碟的数量，可以用实际摆放的游戏来算出：“宝宝，在这5个位置上各放一双筷子，我们需要几双筷子？”“每双筷子有2支，那5双筷子就有10根了。现在我们来摆放碗，5个人需要几个饭碗呢？”

⑦切生日蛋糕。利用切生日蛋糕的机会，很容易就会让宝宝了解一些基本分数的概念，如 $1/2$ 、 $1/4$ 、 $1/8$ 等。分享蛋糕时，更可乘机向宝宝介绍一些比较复杂的分数关系：“我们把蛋糕一共切成了8块，给了宝宝这8块中的一块，给了妈妈这8块中的另一块，那爸爸就还剩下这8块中的6块！”

3. 音乐—节奏智力

加德纳说：“音乐才华比其他任何一种智能天赋出现得都早。它的力量是其他智能所无法企及的。”音乐—节奏智力很早就会在宝宝身上不同程度、不同形式地显现出来，有其独特的规律和思维结构。

音乐是最古老的一种艺术形式，具有促进智力发育的神奇魔力，可以造就天才，音乐是一把开启人类智慧大门的金钥匙。宝宝诞生之前就已经在妈妈的腹内聆听妈妈的心跳声，妈妈均匀和谐的心跳和呼吸就像美妙的音乐一样为胎儿营造了一个温馨愉悦的环境。人与生俱来就有一种音乐的天赋，都喜欢音乐并渴望创造音乐。

如果从0岁开始让宝宝接触音乐，并一直坚持下去，能够提高宝宝的想象、认知、注意力、语言、记忆等各方面的智力潜能，让宝宝得到全方位的发展。

(1) 何为音乐一节奏智力

音乐一节奏智力主要是指觉察、感受、辨别、记忆、改变、创造、表现和表达音乐的能力。这种智力表现为个人对音乐包括音高、节奏、音调、半长、音色和旋律的敏感性，以及通过作曲、演奏和歌唱等表达音乐的能力。

(2) 音乐一节奏智力的构成

音乐是声音的艺术，其基本要素是节奏、旋律、音色及曲式的整体结构等，它通过有组织的声音材料塑造艺术形象，反映社会生活，表达人们的思想感情等。

根据音乐自身的特点，音乐一节奏智力构成成分中最为重要的是听觉感受。此外，对音的记忆、听觉想象力、对音乐的情感内容的内心体验、对音乐的理性认知，都是音乐一节奏智力的重要构成成分。

(3) 宝宝音乐一节奏智力的发展

2个月的宝宝能模仿其妈妈所唱歌曲中的音高、音响和旋律轮廓；4个月的宝宝能模仿节奏、结构；1岁的宝宝特别喜爱对熟悉歌曲的倾听、跟



唱、动作反应或用玩具、盆罐等器具敲击出声音；2岁左右的宝宝表现出对乐器的兴趣，喜欢反复唱同一首歌曲；2~4岁的宝宝对具有强烈节奏的音乐感兴趣并有反应，能感觉到音色的差异，宝宝喜欢重复地听、反复地唱同一首歌或只会

唱一首歌中的片断，但与别人合唱时音调尚难配合。

(4) 音乐一节奏智力早期的表现

宝宝音乐一节奏智力的早期表现有：喜好选择音乐活动；可以准确地定音；较易记住一个曲调，还能顺利并正确地唱出或演奏出这个曲调；较早地注视乐器并开始抚弄、操作乐器；可以很快地学会识谱；可以自己作曲等。

如果发现宝宝对音高、节奏、音色敏感，对音乐中的情绪、情感感受力强，对音乐的整体结构也有感受，就可以加强对宝宝这方面的培养。

(5) 培养宝宝的音乐一节奏智力

父母可以创设宽松、自由的环境，让宝宝学会倾听，学习用音乐表达自己的思想、感情；学习用音乐来放松；使他们对音乐有浓厚的兴趣及强烈的学习动机，保持对音乐听觉的敏感性；可播放经典音乐，听音乐家演奏、唱歌，也可挑选宝宝喜爱的乐器进行培养；父母特别要鼓励宝宝的自发性音乐活动。

教宝宝认识生活中的各种声音，并鼓励宝宝描述、模仿所听到的声音；选择几种宝宝和父母各自喜欢的音乐，选择不同的情境让不同的音乐弥漫在家庭的每个角落。也可以在讲床边故事时，选择一些音乐来配合故事情节，让宝宝能够在故事中感受音乐带来的美妙；鼓励宝宝多学习节奏明快的儿歌，并积极地进行表演；有条件的话可以跟宝宝一起制造和选择乐器。鼓励宝宝用各种不同的素材发出声音，多利用生活周边的小东西，和宝宝一起制作乐器。或者征求宝宝的意见后选择一种乐器，通过音乐来陶冶宝宝的性情；宝宝在练习或者演奏时，父母要积极参与和反馈。父母是欣赏者，是被美妙的音乐所感染的人，而不是严厉的监督者、评判者。当父母沉浸在宝宝创造的音乐中时，宝宝才会产生成就感和幸福感，这样他的兴趣和热情才会持久，才能真正体会到音乐的魅力。

4. 视觉—空间智力

由于不受时空关系的束缚和客观情理的限制，婴幼儿在视觉—空间智力方面常常表现出大人难以想象的才能和潜质。例如，宝宝在美术活动中对自己的意愿和希望的表达，对自己思想感情的流露，随性而自由自在，虽然没有什么技巧，可想象力和创造力的大胆和无拘无束总是令大人们自愧不如。

(1) 什么是视觉—空间智力

视觉—空间智力主要是指感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并借此表达思想和情感的能力，表现为对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感以及通过平面图形和立体造型将它们表现出来的能力。

这项智能包括对色彩、线条、形状、空间及其关系的敏感性，也包括将视觉和空间的内容具体地在脑中呈现出来，以及在一个空间的矩阵中很快找出方向的能力。这种智力在画家、雕刻家、建筑师、航海家、博物学家和军事战略家的身上有比较突出的表现。

(2) 宝宝出色视觉—空间智力的表现

有些宝宝的视觉—空间智力很普通，有些宝宝则表现出很强的视觉—空间智力。具有出色视觉—空间智力的宝宝表现如下：

很清楚房间里的东西都放在哪里，很容易找到一些有时大



人都找不到的东西；对房间设计的变化很敏感，能很快就注意到房间内摆设的变化；擅长看地图、搭积木、拼图；方向感好，具有比较清晰的方位概念，如上下、左右、前后；对色彩敏感，喜欢对颜色进行搭配；喜欢画画，绘画能力比较强；图像思维，可清楚说出视觉表象；能轻松看地图及其他图表；喜欢画画、泥工等艺术；喜欢拼图、下棋、走迷宫等类似的游戏；喜欢想象，并创造出内心的表象；喜欢看电视、电影或其他视觉上的表演；有较好的色彩感觉；经常用图像来记忆。

(3) 宝宝视觉—空间智力的学习契机

视觉—空间智力是人们生活学习的基本能力，更是艺术、科学、数学乃至文学等不可缺少的重要能力，设计师、建筑师、摄影师、画家等都需要很高的视觉—空间智力。宝宝的视觉—空间智力经历一个从静态空间感知到获得动态概念空间的发展过程，在这个过程中，要注意宝宝视觉—空间智力的学习契机。

①契机1：0~1岁。从宝宝出生起就可以开始培养宝宝的视觉—空间智力了。这一时期，宝宝虽然并没有什么明确的空间概念，视力也还不是很好，但他出生时就有了听觉，循着妈妈的声音和本能寻找乳头就是宝宝最初空间概念的表现。等宝宝会抬头、转头时，就会开始积极地寻找声音的来源，这时父母就可以运用各种声音帮助宝宝建立方向感。

②契机2：1~2岁。这一时期的宝宝能够熟练地爬，开始蹒跚学步，而且乐此不疲，对周围的任何事物都充满好奇。父母可以给宝宝创造一个安全的爬和学走的环境，多多鼓励宝宝爬和走，在宝宝摸索着爬和走的过程中，他对空间的意识将会更加明确。

③契机3：2~4岁。2~4岁是宝宝视觉—空间智力发展最快的一个时期，尤其是在宝宝3岁以后。经过这一时期的发展，宝宝可以对物体的大小、形状、上下、前后、左右、远近产生准确的空间概念，并能通过自身的运动来确定物体的空间位置关系。

这一时期，宝宝视觉—空间智力的发展主要分为两个方面—理解空间和表述空间。父母可以让宝宝画画，帮助宝宝建立大小、形状的概念；父

——智力概念

母也可以让宝宝搭积木、捏橡皮泥等，促进宝宝形成对前后、上下、远近等有关空间智能的概念；父母还可以在日常生活有意识地指点宝宝，如“爸爸和妈妈谁比较高？”“你喜欢皮球还是篮球？”这些工作都可以在宝宝3岁以前就开始。

(4) 培养视觉—空间智力对宝宝的意义

视觉—空间智力是人们生活中的一项基本能力，如我们每天所穿衣服的搭配，居室里家具和房间主色调的搭配等，都要应用到视觉—空间智力。培养宝宝的视觉—空间智力是非常有必要的，有利于促进宝宝观察能力的发展，加强宝宝对事物观察的敏感性和准确性，同时还有利于宝宝艺术能力的培养，使宝宝能更加容易感受到生活中的美，在以后的生活学习中拥有积极的心态。

如果宝宝的视觉—空间智力发展得较好，不但有助于他获得普通的生活能力，还有助于其发展一些特殊的能力。

①有助于提高宝宝的安全感和自我保护能力。喜欢攀爬、跳跃等较好动的宝宝，需要较好的视觉—空间智力，这样他才能玩得安全，玩得开心尽兴。

②有助于培养宝宝的灵活、动感。较好的视觉—空间智力可以使宝宝灵活地转动身体，让宝宝充满灵性与动感。

③有助于提高宝宝的想象力、创造力和数学能力。视觉—空间智力较好的宝宝，会在大脑里累积大量的视觉和空间形象，为其发挥想象力和创造力提供素材，也更容易理解比较抽象的



点、线、面等平面几何和立体几何原理，为学习数学打好基础。

④良好的视觉—空间智力是从事某些艺术领域的基本素质。雕塑、建筑、绘画、摄影、航海、飞行员、设计师等行业都需要特殊的视觉—空间智力，这些能力都是经过学习和训练获得的。

(5) 提升宝宝视觉—空间智力的良方

培养宝宝视觉—空间智力的方法多种多样。带宝宝去公园或郊外游玩，引导宝宝欣赏美丽的自然风光；带宝宝去动物园，观察各种动物；带宝宝逛街的时候，引导宝宝观看闪烁的霓虹灯或五光十色的橱窗，讨论逛街的方向等。总之，要利用任何机会让宝宝更多地接受色彩、形状和空间布局上的视觉刺激。

①用声音引导宝宝的视觉—空间智力。视觉—空间智力的发育主要是靠视觉的刺激，但是新生宝宝的视力不是很好，于是主要靠听觉和触觉来辨别空间方位。



②用吊饰刺激宝宝的视觉—空间智力。出生满月到6个月之前，宝宝经常会躺在小床上玩耍，他的视力也比新生儿时期要好了许多，可以看得清较远的物品，同时他也喜欢注视移动的物品。如果在宝宝的小床上面悬挂风铃等玩具，会随风摆动，宝宝的目光也随之摆动，对宝宝的视觉—空间智力有积极意义。

③用“各就各位”法提升宝宝的空间秩序感。习惯成自然，如果妈妈把宝宝的用品和玩具总是放在固定的位置，宝宝就会建立起物品与空间之间的定位关系，他就用“各就各位”的方法建立空间秩序感，因此，妈妈

——智力概念

要把宝宝的物品归置有序，如果哪天发现物品不在原处了，就与宝宝一起找，宝宝对物品在一个新地方的出现将会感到兴奋，他的空间方位感也会得到锻炼。

④用“藏猫猫”法锻炼宝宝的客体永久性。客体永久性是宝宝视觉—空间智力发育的重要方面，指宝宝能够认识到客观事物是不依赖自己的感知而独立存在的实体，与宝宝经常玩“藏猫猫”的游戏，可以使他的客体永久性得到反复锻炼。

⑤用亲子身体运动培养宝宝的空间概念。大小、高矮、上下、前后、左右、里外等都是基本的空间方位概念。一般而言，宝宝先掌握大小、高矮、上下的概念；3岁的时候才能掌握前后、左右的概念；4岁的时候掌握里外的概念。

这些概念的掌握不可以仅仅是口头传授，主要是通过宝宝的亲自运动来感受。譬如上下的概念，除了引导宝宝观察什么是上楼与下楼之外，还可以亲身体会，妈妈带着宝宝一起爬上楼说“上去了”，走下楼说“下来了”。平时在生活中，可以这样多多主动引导宝宝。

⑥为宝宝多提供一些空间益智玩具。随着宝宝渐渐长大，一些空间益智玩具是不可或缺的，如积木、不倒翁、橡皮泥、拼图、跳棋、迷宫、指南针、放大镜、折纸等，宝宝在玩这些玩具时，会直接促进他视觉—空间智力的发展。

⑦让宝宝乱涂乱画。每个宝宝都是绘画天才，不要在意他画的是什麼，或者是画得像不像，父母都要提供充分的机会让宝宝画画、着色、涂鸦。不同的绘图用具，可以让宝宝体验到不同色彩的运用、搭配，呈现出不同的效果，让宝宝借由色彩、线条、图案等表达其内心的想法、感受和情感等。

⑧给宝宝看图画。走出迷宫，找到两个图画中不同的地方，找到图画中隐藏的图案，找到图画中不同的形状……宝宝乐于其中。这些练习不仅可以培养宝宝敏锐的观察力，注意到事物中细微不同的地方，还可以使宝宝辨识许多相同与不同的形状、图案等。

⑨日常生活中的简单方法。

点缀、美化居室环境

卡通靠枕、色彩鲜艳的窗帘、彩色的拼插地板垫等，都是能够引起宝宝兴趣的居室装饰品，父母可尽量选择宝宝喜欢的色彩和造型。父母不妨放手让宝宝自己选择墙上的装饰图、插花等美化居室的东西，做一回小设计师。

其实，宝宝选择什么装饰品无所谓，重点在于培养宝宝对色彩、方位的兴趣和敏感。但是，父母千万不要因为宝宝选择的装饰品、摆设的式样不符合你的审美要求而随意批评，这样会损害宝宝的积极性，不利于宝宝视觉—空间智力的培养。

放置各种形象化工具

父母要保证宝宝可以随手利用的材料充足，多种多样，如彩色卡纸、手工纸、粉笔、铅笔、油画棒、水彩笔、颜料、橡皮泥、积木等，任意实践他的想象和创新。

在美术活动中，要鼓励宝宝使用不同的材料和不同的方法，而且让宝宝自己比较效果的不同，这样更能激发宝宝的兴趣。例如，红色的水彩笔画在白纸上和画在黑色纸上会产生不同的效果，父母可以问宝宝：“哪个效果更好？”父母也可以先用油画棒、再把水彩大块刷上去，让宝宝看会产生什么结果；让宝宝用画笔画画，再用自己的小手画画，又会产生怎样的效果，用牙刷又会怎样等。

开设家庭展示区

选择居室的特定空间（一小块墙壁或一个橱柜面即可，以免宝宝视觉负担过度）来展示美术作品，可以是父母收藏的贵重的艺术作品，也可以是宝宝自己满意的、自己创作的美术作品。宝宝的作品往往色彩明艳、对比强烈，有很强的视觉冲击力。

开展适当的方位游戏

游戏是宝宝童年生活的主题，在游戏中宝宝会得到无穷的乐趣。游戏能使宝宝对上下、左右、前后等方位产生感性的认识，在轻松愉快中学习

辨认方位，建立空间感。

游戏一：镜中人。咦，镜子前后的两个宝宝怎么长得一模一样，而且动作也一样呢？你往上，他也往上；你往下，他也往下……

游戏二：坐公共汽车。放好小凳子，爸爸来当司机，妈妈来当售票员，爷爷奶奶和宝宝排队上车，排在前面的先上车呢，还是排在后面的先上车？谁坐在驾驶员的后面？谁坐在售票员的前面？宝宝的左面坐着谁？谁坐在宝宝的右面？

5. 身体一动觉智力

身体一动觉智力是多元智能中的一种，在宝宝智能发展过程中是最早发生的。身体一动觉智力是说宝宝善于运用整个身体来表达自己的想法和感觉，能用双手灵巧地生产和改造事物，是中枢神经系统支配全身的大小肌肉具有控制技巧的能力。

早在妈妈怀孕期间，人类感官、知觉、动作的发展就已经开始了。出生之后，宝宝需要各种不同的刺激来强化其感觉综合能力的发展。父母可以给予宝宝视觉和听觉的刺激，还可以通过按摩提供感觉刺激，这不仅有利于稳定宝宝的情绪，还可以增加宝宝的食欲，促进宝宝健



康成长。

肢体活动与发育进程相吻合或比较超前的宝宝，往往身体一动觉智力潜力较大，父母要及时对其进行开发和培养。父母要给宝宝活动的空间和时间，提供合适的场地和具有启发性的材料与工具，让宝宝利用模型、机械、手工，通过舞蹈、运动、游戏等来学习，使宝宝已萌发的身体一动觉智力得到锻炼和发展。

(1) 身体一动觉智力是什么

身体一动觉智力主要是指运用四肢和躯干的能力，表现为能够较好地控制自己的身体、对事件能够做出恰当的身体反应以及善于运用身体动作语言表达自己的思想和情感的能力。主要是指包括平衡协调、敏感、力量、速度、灵活性等特殊的身體技巧以及对外界或自身刺激反应的能力。这种智力在运动员、舞蹈家、演员、外科医生、户外工作者、赛车手和发明家等身上有比较突出的表现。

(2) 宝宝身体一动觉智力的特征

婴幼儿每个阶段与每个阶段的身体一动觉智力有所不同。

①1~2岁。宝宝能在父母帮助下爬楼梯；会指出想要的东西；会将物体从盒子里倒出来；喜欢翻纸篓、纸箱、抽屉等；会将球推给别人；会踢球；会后退走；会托、拉玩具或其他物品；会上一层台阶；可以玩简单的游戏；虽然会跑（稍有腾空阶段），但不协调。

②2~3岁。宝宝可以独自上楼梯；能跳一跳；能走30厘米宽的平衡木；能独立下一两层台阶；喜欢爬高；能做模仿动作；能从20~30厘米高处跳下；会传球；能帮助收拾玩具；会跑（稍有腾空阶段）；会爬、会钻；会滑滑梯。

③3~4岁。宝宝走路时能上下肢配合协调；能两脚交替上下楼梯；能在25厘米宽的平衡木上走，并保持身体平衡；可以单脚站立一段时间；能双脚向前跳在40~50厘米；20米折返跑在10秒钟左右；能随音乐节奏或口令做操；可以单脚跳5次以上；奔跑时，两脚有腾空阶段；会拍大皮球；能自如地骑三轮车；喜欢参加集体游戏。

——智力概念

(3) 如何开发婴幼儿的身体—动觉智力

父母应注意运用科学的方法开发宝宝的身体—动觉智力。

①鼓励宝宝爬行。对宝宝的肢体发展来说，爬行是一个非常重要的过程。爬行时，宝宝手掌接触地面可以进行触觉的输入，而且当宝宝用手去探索他好奇的东西时，会强化其触觉的敏锐性，有助于日后精细动作的发展。此外，爬行是全身性的活动，它还可以训练、协调宝宝的手腕、肩膀、颈部、腰部、眼部和躯干的力量，并且加强宝宝身体活动时的协调性。

因此，爬行可说是宝宝感觉统合发展的重要基础。父母务必要提供一个安全、干净的环境，并鼓励宝宝爬行，千万不要因为怕脏而让宝宝错过发展肢体协调性的最佳时机。

②不要过度限制宝宝的活动范围。好动是每个宝宝与生俱来的天性，也是生理发展的重要过程，父母应该经常带宝宝到户外，并鼓励宝宝多和外界接触，尝试各种不同的感官体验。在父母的鼓励和支持下，宝宝可以从身体的经验中找到成就感和自我肯定。

压抑身体想动的自然欲望，绝对是最坏的做法。除了可能造成日后感觉失调的问题，被压抑的宝宝还可能出现情绪不稳定、人机互动不佳甚至性格偏差的问题。因此，当父母发现宝宝过度安静时，未必是好事。

③将音乐融入生活。
将音乐融入生活中，有助于宝宝身体—动觉智力的



开发。不同的音乐会带给人不同的感受，在每天不同的时段提供美妙的音乐欣赏，可以让宝宝将音乐与情绪连结起来，进而带动身体的律动，同时也使肢体得到舒展。例如，起床时播放轻松缓慢的音乐、休息时播放轻松的音乐、开心时播放轻松或热闹的音乐等，都会给宝宝不同的体会。当宝宝在探索音乐或是与音乐产生共鸣时，随时都有可能随着节奏摇摆、哼唱，此时父母除了欣赏宝宝的身体动作外，也可以参与到宝宝的肢体律动中。

④欣赏并肯定宝宝的肢体创作。一些创造力丰富的宝宝，会运用肢体动作表达其内心的想法或呈现自己的想象。例如，宝宝会用身体动作来诠释种子发芽并长成大树的过程等。当父母发现宝宝有类似情形时，请放下手边的工作，好好观察并欣赏宝宝的肢体创作。相信你们会发现，无论是宝宝的还是他的小脑袋里，其实充满了无限的创意。

观赏了宝宝的创作之后，父母别忘了给他一些鼓励或是干脆和他一起玩肢体游戏，这不但有助于宝宝身体动觉和想象力的开发，更有利于促进亲子关系。

⑤让宝宝动起来。游泳或玩水。可在水中放上各种重量或质地的物品，让宝宝去体验各种物品的属性，各种动作，空间大小和距离。

打球：宝宝在玩的过程中练习了跑、跳、投掷等，逐渐掌握了平衡、动作协调敏捷，打球也是一种力量和耐力的训练。宝宝在打球的过程中学会了柔韧、弹性、速度等控制技巧。

骑自行车：当宝宝渐渐长大，需要利用一些工具来发展自己的身体—动觉智力时，给予宝宝一辆儿童自行车。这样既锻炼了宝宝动作的平衡和协调，也是宝宝力量和耐力的训练，还让宝宝学会了控制速度。

攀爬家具：从地上平面爬行，进展到爬上椅子，是宝宝建立立体空间高度概念的最佳练习机会，亦可强化宝宝手部和腿部的肌力。在攀爬时如果撞到也没有关系，从经验中宝宝可以学到如何避免危险的自保本领。

上下楼梯：宝宝的高度概念是先在视觉上习惯后，再从动作中经历真正的高度感受。宝宝双脚同上是或同下一个阶梯，进步至一脚一级都是对

腿肌进行更高阶段的熟练，并使宝宝的高度判断力更加清晰明确。

人体滑梯：加速度与高度的变化，使宝宝感到新奇有趣，并乐此不疲。但如果宝宝缺乏安全感，可以面朝父母，父母扶住宝宝上臂后再让他溜下。较大的宝宝可以自己上下。

触探身体：走在平坦的硬地板不稀奇，踏在不平且柔软的人体才过瘾！不仅增加脚底的触探刺激，父母可以和宝宝说话，吸引其注意力。

金鸡独立：金鸡独立为前庭系统抗地心引力的平衡表现，不过光是宝宝一人单脚站立没有意思，不如父母和宝宝一起来比赛，看看谁维持最久！如果宝宝已具备数数能力，不妨和宝宝一块儿计时：1、2、3……

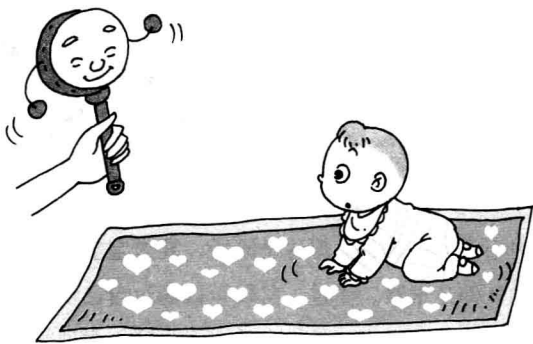
双脚跳跃：每一次的跳跃都是宝宝腿肌展现屈伸爆发力的时刻，从屈身半蹲到一跃而起，动作从夸张到优雅。父母可顺便观察宝宝的平衡感如何，是东倒西歪、容易跌倒，还是“弹簧超人”、越跳越高？

翻筋斗：宝宝会试着弯下腰身，从两腿间探看世界，这时父母可顺便抓住其大腿和腰部，协助其完成被动式的翻滚。翻筋斗可训练宝宝的平衡感，并使其手脚力量更加强劲。

奔跳抢宝：跑是训练宝宝爆发力的速度活动，但在求快之余，父母也需留心安全，观察宝宝对障碍物的避免反应。建议父母可用“抢宝藏”的游戏方式刺激宝宝的参与兴趣。

吊单杠：吊单杠可训练宝宝手部的抓握能力，并且强化其臂肌，既满足人类回归原始自然的攀爬方式，同时又考验父母的手臂是否足以支撑宝宝的重量。

做体操：播放节奏明快的童谣，让宝宝



宝随着音乐自由摇摆，简单的几个动作，摆摆手、扭扭腰或转个圈，都会带给宝宝莫大的乐趣。

6. 自知—自省智力

我们每个人内在世界的核心就是我们赖以了解自我与他人，想象、计划并解决问题的能力。同时，也包含了动机、决心、意志、诚实、同情与利他等各方面的因素。如果没有这些内在资源，一个人很难体验完整意义上的丰富生活。

古语有云：“知己知彼，百战不殆”。其中“知己”强调的就是一个人要善于正确认识自己、调整自我，以及自我反思。从婴幼儿时期开始，父母就可以着手提升宝宝的自知—自省智力了。

(1) 什么是自知—自省智力

自知—自省智力主要是指认识、洞察和反省自身的能力，表现为能够正确地意识和评价自身的情绪、动机、欲望、个性、意志等，并在正确的自我意识和自我评价的基础上形成自尊、自律和自制的能力。这种智力在哲学家、小说家、律师等人身上有比较突出的表现。

对于宝宝来说，自知—自省智力主要包括：自我认识的能力、自我评价的能力和自我调节的能力。自我认识包含认识自己的身体、自己的动作行为及自己的内心世界；自我评价包含知晓别人对自己的评价、在与他人的对比中对自己的评价及反思；自我调节包含活动的开始、结束、转移和变换，心理过程的加快和减慢、加强或削弱及行为举止的自我监督和校正等。

(2) 提升宝宝的自知—自省智力

3岁左右，宝宝开始学会区分“愿意”和“应该”之间的区别等对自己内心活动的意识。但这个阶段，要求宝宝对自己的内心世界有个比较清楚的认知还很难。不过，父母可以通过自己耐心细致地观察，科学地引导宝宝逐步了解自身的优点、缺点、强项、弱项等。但千万不要给宝宝“我这

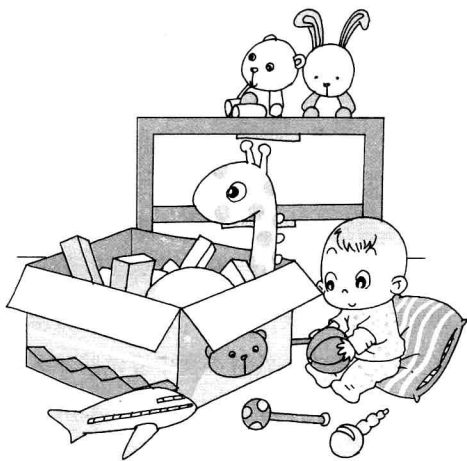
——智力概念

个不行、那个也不行”“我有好多好多缺点”等的感觉。

①学会认识自我。认识自己的身体：1岁左右，妈妈可以开始指导宝宝逐步认识自己身体的各个部分了。妈妈可在宝宝精力比较充沛的时候，一边指着宝宝身体的各个部位，一边清楚而缓慢地说出相应的名称。也可以游戏的形式指引宝宝，譬如，妈妈先指着自己的眼睛：“妈妈的眼睛在这里。”而后问宝宝：“宝宝的眼睛在哪里？”可以重复问几遍来激发宝宝的注意力和兴趣，然后指向宝宝的眼睛：“在这里！”

认识自己的行动：1岁之前，宝宝并不知道他与外在事物的关联，也不能将外在的事物与他自己区别开。妈妈可以通过强化偶然关系来增强宝宝的理解能力。例如，宝宝无意中用手打到了皮球，皮球就向前跑了，宝宝会因此隐约感觉到自己动作的力量和结果，但还不能确定。妈妈就可以趁机肯定并强化宝宝的这种认识，拿着宝宝的小手再去有意识地碰皮球，然后和宝宝一起观察皮球向前不断滚动，并配合言语和眼神的交流，告诉宝宝：“你的手一碰，小皮球就滚动了。”反复几次，宝宝就会自然地将自己的动作和皮球的滚动联系起来了。

认识自己与他人的关系：掌握“我”的概念，是宝宝自我意识形成的重要标志，妈妈可以引导宝宝在确认自我的基础上，知道更多的和他人之间的联系。可以从家庭成员开始，除经常接触的人外，有合适的机会，也应向他介绍其他的亲属，并耐心地告诉宝宝这些亲属和他是怎样的关系。同时，在公共场合，也应该引导宝宝正确看待自己的身份和位置，要让宝宝知



道，他并不是在一切场合都是中心人物，以此来对他进行自我角色定位和转换的初步训练。

②正确评价自己。

适度表扬：父母应为宝宝创造一个表扬、肯定和鼓励的健康生长环境。这样的环境对宝宝形成正确而健康的自我评价很有益处。父母之间应互相肯定和表扬。宝宝表现好的时候要得到同样的肯定及鼓励。当然，表扬也要适度，本来就应该做到的事情，给予宝宝一个眼神的肯定就足够了，不要过度，否则会养成宝宝自大的个性。

对照评价：对照评价是自知—自省智力的一个组成部分，也就是宝宝通过和他人，通常是和其他宝宝的横向比较，从而对自己有一个相应的评价。这也是婴幼儿认识自己、评价自己的一个途径。妈妈可以引导宝宝在某些问题上和其他小朋友进行比较，让宝宝自己得出结论，自己是否正确，小朋友的言行是否得体等。妈妈要注意千万不要针对宝宝的某个错误说：“你看，那个小朋友怎么怎么样，比你强多了！”

自我肯定：一父母应以身作则，在日常生活中为宝宝进行“自我肯定”的示范。例如，妈妈新学了一种编织花纹，妈妈也可以自我肯定一下：“嗯，我的确用心学了一下，编得不错，我很满意，很开心！”当宝宝出色地完成一件事后，妈妈可以对宝宝说：“宝宝，你开不开心呀？你是不是很棒啊？”由此来引导宝宝表达自己内心的感受，强化其对自我的肯定，从而增强宝宝的自信心。

③“画”日记。自我认识、自我反思的好方法之一就是记日记。假如宝宝还不会写字的话，妈妈可以引导他“画”日记，把每天发生的令宝宝记忆深刻的事情画下来。持之以恒，宝宝就会养成记日记的好习惯，对培养其自知—自省智力很有益处。

④做计划。一天、一周，或是一次旅游之前，爸爸妈妈可以和宝宝一起对当天、当周或是旅游过程中要做些什么进行一个大致的计划。这样对培养宝宝前订计划并调整自我行为与活动的能力很有帮助。

⑤定目标。爸爸妈妈可以引导宝宝制定一些力所能及的较长时间段

的目标，并鼓励宝宝思考为了完成这一目标，他都需要做哪些努力，需要得到来自谁的什么样的帮助等。这些对发展宝宝的自知—自省智力非常有益。

7. 交往—交流智力

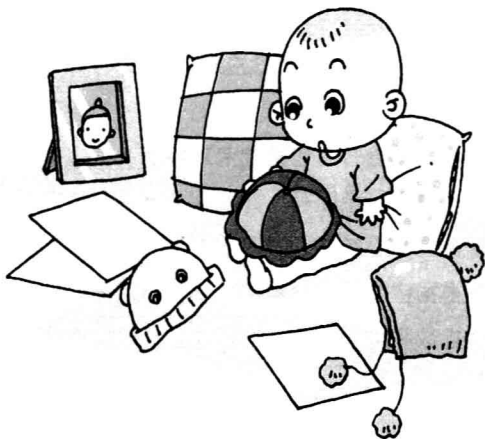
人生活在这个世界上，无论是学习还是工作，都需要与别人发生关联，进行交流。而每个人的这种交流活动能力有大有小、有强有弱，这种能力就是社会交往—交流智力。是否善于交往，对事业前程、社会地位、生活质量等有着很重要的影响，需要好好培养。

交往能促进宝宝思维能力的发展、语言能力的提高。今天的宝宝是21世纪的主人，担负着科学继续发展、社会继续前进的重任，所以培养宝宝的社会交往—交流智力迫在眉睫，也是宝宝将来“生存”于社会的基础。

(1) 什么是交往—交流智力

在智力中，交往—交流智力是一种用知识进行劳动、工作、生活、社会交往等的能力，这种能力是方方面面的活动都用得上的通用能力。

交往—交流智力主要是指与人相处和交往的能力，表现为觉察、体验他人情绪、情感和意图并据此做出适宜反应的能力。这种智力在教师、律师、推销员、公关人员、谈话节目主持人、管理者和政治家等人身上有比较突出的表现。



(2) 交往—交流智力的年龄特点

出生3个月的宝宝开始认生；出生6~24个月的宝宝认生现象更加突出，与爸爸、妈妈等最亲近的家人相处才有安全感，与父母分开则会产生焦虑情绪；出生24~36个月的宝宝接纳陌生人和陌生环境的意识与技能与之前相比较成熟。

在宝宝的成长过程中，他会逐步表现出各种亲社会行为，如社会性微笑，对难过的小朋友进行关注和安慰，在大人的指导下提供一些帮助行为，能够与其他人分享自己喜欢的食物和玩具等。

宝宝之间的交往方式以身体语言为主，如用点头和双手的动作表示你好、谢谢、再见等，但也会用推、踢、打等方式表达自己的需求与不满，而造成小伙伴之间的误会与冲突。

宝宝与其他小朋友之间主要是以食物和玩具等发生交往关系，还不能形成友谊的关系。例如，宝宝有吸引其他小朋友的玩具或食物，或许会有很多的小朋友比较喜欢和他在一起玩；但是如果宝宝没有这些东西，就没有几个小朋友愿意和他在一起了。

宝宝的人际交往倾向也会受到先天气质的影响。有的宝宝比较活泼外向，属于容易型宝宝；有的宝宝比较安静内向，属于困难型和迟缓型宝宝；天生的依恋型影响宝宝与人交往的适应性和开放性；回避型和反抗型的宝宝比安全型宝宝较难适应新的人际关系。

(3) 交往—交流智力是宝宝心智健全的重要因素

交往—交流智力包括宝宝对自己和他人各种心理活动的体察与判断，如情绪、愿望、意图等，并以此决定采取适宜的方式与他人进行交往，最终获得相应的心智成长。因此，父母应重视宝宝与人交往的各种现象和问题，并根据宝宝的年龄特点和个性特点采取适宜的教育方法，帮助宝宝提升才气指数和人气指数，这样人际交往既是宝宝智慧之源泉，又是宝宝快乐之源泉。

(4) 培养宝宝的交往—交流智力

人的交往—交流智力是需要培养的，不是与生俱来的。交往—交流智

——智力概念

力虽然受先天的气质、性格等遗传因素的影响，但环境和教育在交往—交流智力的培养中，起着关键性的作用。如果在婴幼儿期为宝宝创设优良的环境、提供机会，利用家庭、学校、社会中的一切有利因素，培养宝宝社会交往的能力，那将会让宝宝终生受益。那么，应如何培养宝宝良好的交往—交流智力呢？

①鼓励宝宝多与人交往互动。交往—交流智力只能在人际交往中得到锻炼和发展，没有其他可替代的方法。但是真正的人际交往必须产生互动言语和互动行为，否则，宝宝的交往—交流智力就是“空中楼阁”，虽然很美好但却虚幻不实。宝宝生活在社会中，却没有与社会产生互动，最后宝宝的交往—交流智力像一粒在空中飞舞的种子，找不到发芽和成长的土壤。

父母可让宝宝玩“打电话”的游戏，让宝宝与父母或者与其他宝宝相互交往，互相谈谈“我喜欢吃什么”“我今天看了什么动画片”“爸爸妈妈教我认识了哪些新的字”等，从而激发宝宝与其他人进行交往的兴趣，

并培养宝宝的语言表达智力。

②爸爸是提升宝宝交往—交流智力的重要人物。爸爸是宝宝人际关系网中的重要人物；反之亦然，爸爸也要把宝宝看成是自己人际关系网中的重要人物，把与宝宝的互动交流纳入繁忙的生活日程安排之中，抽时间与宝宝一起运动、散步、说话、讲故事、做游戏等，充分发挥父亲在宝宝早期教养中的重要意义。

③在与小朋友的冲突中发展交往—交流智力。父母都希



望宝宝与小朋友和平相处，但实际上这是不可能的，而且冲突是宝宝发展交往—交流智力的重要时机。父母不要把冲突看成完全消极的现象，结果一出现问题就带着宝宝回避现场。

实际上，宝宝会在冲突中发现是自己应该去适应别人，还是让别人来适应自己，用什么办法可以达到相互适应，这些问题会刺激宝宝的人际交往思维与技能，而此时正是需要父母帮助的时候。因此，父母应引导宝宝正视冲突，并积极想办法解决冲突，而不是回避宝宝与其他小朋友之间的冲突。

④做一些需要分享与合作才能玩起来的游戏。宝宝是在实际情景和操作中学习交往—交流智力，抽象的说教和空洞的灌输不符合低龄宝宝的学习特点，所以父母应创设一些必须分享与合作才能玩起来的游戏，让宝宝在玩乐中获得真正的交往—交流智力。例如，玩“捉迷藏”游戏，妈妈和宝宝轮流玩“躲”与“藏”的角色，以后有机会的时候，还可以邀请两个小朋友轮流玩这个游戏；还有玩“捉老鼠”游戏，妈妈和宝宝轮流当“鼠”和“猫”，“老鼠”在前面跑，“猫”在后面追，妈妈为了培养宝宝的角色意识，可以在“老鼠”的身后塞一只“尾巴”，可以在“猫”的头上戴顶帽子当猫耳朵，以增添游戏的趣味性。

⑤共同游戏与独自游戏相结合。不仅分享与合作等共同游戏可以锻炼宝宝的交往—交流智力，独自游戏也同样可以锻炼宝宝这方面的能力。因为交往—交流智力高的人通常会理解和尊重别人，不打扰别人的工作时间和私人空间，在适当的时候善于独处，这一点宝宝有时也可以做到。

平时宝宝自己开心玩的时候，妈妈可以远远地观察着、欣赏着；当妈妈忙着的时候，可以安排宝宝自己玩一会儿，这样的宝宝既能共处又能独处，通情达理，合作性好，是较高交往—交流智力的表现。

⑥在交往过程中，给予宝宝正确的社会交往技能教育。给予宝宝正确的社会交往技能教育，能帮助宝宝克服自我中心，增进积极的自我意识和社会意识，形成良好的个性品质，同时也能满足宝宝与小伙伴相处的社会交往需要。这些技能主要包括礼貌、交谈、合作、助人等方面。

——智力概念

关爱他人

人际交往具有互惠性，单向的付出会造成另一方的依赖性，长久下去会导致他对人际行为的错误理解，甚至忽略自己在人际交往中应该承担的责任和义务，对于认识水平较低的宝宝来说更是如此。

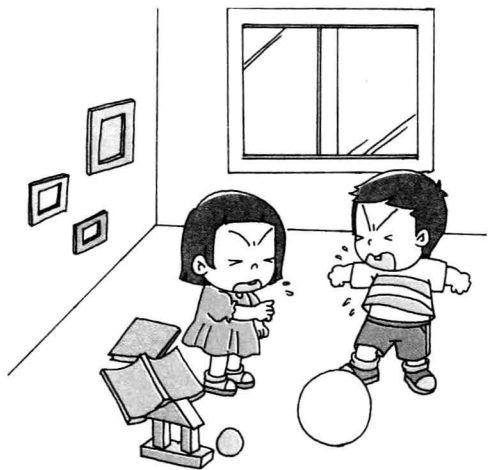
因此，父母不但要关怀和照顾宝宝，也要引导宝宝关怀和照顾父母，可以让宝宝做一些力所能及的事情。例如，去超市的时候，可以跟宝宝说妈妈累了，宝宝能不能帮帮妈妈，即使宝宝只拿一袋面包，也要及时地表扬宝宝会关爱他人了；有时可以让宝宝递一份报纸，摆摆拖鞋，给奶奶捶捶背，为爷爷拿眼镜，自己收拾玩具，照顾其他小朋友等，这些引导都对培养宝宝人际交往的角色意识有积极的意义。

尊重规则

宝宝在家里，常常以自我为中心，全家人围着他转，尽心尽力满足他的合理或不合理的需求。而和小朋友在一起时，多少都会约束他的专横行为，严格奉行集体游戏的规则。宝宝应该明白以个人为中心，独占玩具，企图支配和控制别人，在小朋友交往中是行不通的。宝宝必须学会尊重规则，学会与别人平等、友好相处，才能被小朋友们所接纳。在与小朋友的交往中，宝宝学到很多社会技能，他学会了游戏与共同合作，学会了给予和接受，这还有助于纠正宝宝任性自私的行为，也许在这个过程中，宝宝会受到委屈，但这些也是他所必须学习的。

学会分享

分享食物：让宝宝在“做”上学习与别人共享食物。例如，家中就剩下1个



苹果了，可是家中有3口人，妈妈可以问宝宝：“该怎么分呢？”或许宝宝想自己吃这个苹果，这时，妈妈可以引导宝宝把苹果分成3份，与父母分享。

分享玩具：每个宝宝都有自己喜欢的玩具，也都有别的小朋友喜欢的玩具，这时可以跟别的妈妈商量，请宝宝们各自带着玩具一起玩，让宝宝在玩中学会分享，学会“轮流、让一让、等一等”等友好交往的技能。

分享快乐：当宝宝生日或者是其他节日时，妈妈可以鼓励宝宝邀请小朋友来家中玩，一起庆祝，让宝宝与小朋友分享快乐的同时，也培养自己的交往—交流智力。



● 四、影响宝宝智力的因素 ●

所有的父母都希望自己的宝宝聪慧过人，可怎样才能如愿以偿呢？生活环境的突变，生长发育的严重失常，身患恶性疾病，宝宝自身的人格特征等，对于智力的发展都能产生一定的影响。父母应弄清楚哪些因素会影响宝宝的智力发展，及时进行修正。

1. 遗传因素

遗传素质是智力发展的生物前提。良好的遗传素质，是智力发展的基础和自然条件。一般而言，父母的智商高，宝宝的智商也不会太低。遗传关系越密切，个体之间的智力越相似。但是遗传只为智力发展提供了可能性，要使智力发展的可能性变成现实，还需要社会、家庭与学校教育等诸多方面的共同作用。

2. 母乳

母乳喂养对宝宝的健康有利，是其生长发育、健康聪明的源泉。母乳喂养的宝宝普遍智商较高，因此，每位妈妈都应用母乳哺育宝宝。

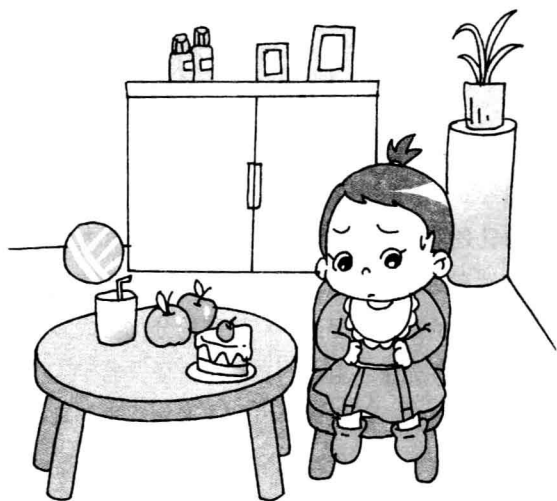
母乳是最佳的天然营养素。母乳中含有大量的免疫物质和多种促进宝宝智力发育的活性物质，特别是对智力发育有特殊作用的牛磺酸，不仅能增加脑细胞的数量，促进神经细胞的分化与成熟，还有助于神经节点的形成。母乳几乎无菌，卫生、实惠、方便，易于宝宝吸收；母乳可促进新生儿黄疸迅速消失；母乳喂养有益于宝宝牙齿、骨骼的生长，有益于避免宝宝日后糖尿病、心血管病和白血病的发生；母乳喂养可联系母子之间的情感；母乳喂养还可促进妈妈产后恢复，利于身材的恢复。

3. 饮食

婴幼儿时期是宝宝身体、大脑发育的黄金时期，这时候如果缺乏营养，会对宝宝以后的发展造成很大的影响，所以一定要保证宝宝生长发育所需的一切营养。而饮食是宝宝摄取营养的主要途径，饮食不当也会对宝宝的智力造成一定的影响。不吃早餐的宝宝智力会受到影响，这是因为早餐是体内空腹一夜之后，包括大脑在内的全身各器官获得能量补充的第一餐，吃进的蛋白质、糖、维生素和微量元素等都是健脑的重要成分，利用率高于其他两餐。

4. 体重

体重超过正常20%的宝宝，其视觉、听力、接受知识的能力都会处于较低的水平。这是因为肥胖儿过多的脂肪进入脑内，会妨碍神经细胞的发育和神经纤维的增长。另外，有不少宝宝骨瘦如柴，同样也对大脑的发育不利，进而会影响智力的发育。这些宝宝中除了少部分是由于疾病因素所致，大多与挑食、厌食有关。现在多数独生子女家庭或多或少存在宠宝宝的现象，不少宝宝往往一日三餐不正常，零食不离嘴，营养不良在所难免。



5. 环境因素

婴幼儿的生活环境，特别是家庭环境对其智力发展的影响较为深远。大多数父母认为，刚出生的宝宝是那样弱小娇嫩，受不得任何刺激，应该把他放在宁静的居住环境中。其实，完全没有刺激的房间对婴幼儿来说是有害无益的，单调的环境会导致婴幼儿产生不同程度的神经迟钝。

生活中，一个婴儿，如果经常有人抱他、逗他，就会比一直躺着、大人不去理他的宝宝要聪明得多。孤儿院中长大的婴幼儿在智力发展上远远低于在正常家庭中长大的婴幼儿。这是因为孤儿院的生活环境比较单调，较少与外界接触与沟通。所以，创造和谐、有序、丰富、充满爱的家庭环境对婴幼儿智力的开发非常重要。

6. 太阳活动强度

太阳的活动强度每年都有变化。太阳黑子越多，太阳活动越强。随着太阳黑子的增多，太阳耀斑频繁出现，它抛射出大量的高能粒子和射线，冲击地球磁场，对生物细胞发生很强的辐射作用。

胚胎时期，对辐射敏感性最高的是妊娠38天以内，正处于器官分化期的胚胎。受辐射影响的生殖细胞和胚胎，畸形率呈显著上升趋势，甚至可以造成生殖细胞和胚胎的死亡。高能辐射超过一定强度就会抑制脑中含磷化合物的形成，使胚胎的部分脑细胞包括海马锥体细胞的胞浆减少。而海马是大脑学习与记忆的重要参与者。胎内受放射辐射的宝宝的智商，其平均值会低于胎内未受放射辐射的宝宝。因此受孕前后在辐射敏感期内受到太阳高能辐射的机会越多，出生的宝宝具有高智商的概率就越小。建议明智的父母选择太阳黑子较少的年份受孕，以增加孕育出高智商宝宝的机会。

7. 婚育时间

生育年龄女性以24~29岁期间为佳, 男性则以30岁左右为优。“早生贵子”与“晚年得子”对宝宝的智力发育皆是不利的。适宜的年龄在生育宝宝的过程中可有充沛的精力, 这对提高宝宝的智力发育也是非常重要的。

8. 父母的文化水平

家庭是影响宝宝智力发育最重要的场所, 父母的文化水平对宝宝体格、智能、心理等诸方面的发育均有潜移默化的影响。

父母受教育程度越高, 宝宝的智商也会相应上升, 所以望子成龙、望女成凤的父母首先必须加强自身的修养。当然, 并不能单凭受教育程度来判定父母的修养, 只要自身努力, 受教育程度低的人群中也不乏事业有成、育儿有方之辈。



9. 夫妻性生活质量

宝宝智商的高低与受孕时妈妈有无性高潮有关。即女性达到性高潮时, 血液中的氨基酸与糖分子等成份渗入生殖道, 使进入阴道的精子存活时间延长、运动能力增强, 同时还有利于提高精子的竞争能力, 让强壮、优秀的精子与卵子结合, 从而孕育

出健康聪明的后代。所以，准备怀孕的夫妇应注重性生活质量，让女性进入性高潮时受孕。另外，有性高潮的女性往往心情愉悦，精神良好，这对生育健康聪明的宝宝也是非常重要的。

10. 与父亲的接触机会

与妈妈相比较，父爱对宝宝的智力影响更大。有较多机会与父亲接触的宝宝对外界刺激的敏感性、生活独立感和学习自信心具有优势。常与妈妈在一起的宝宝对新奇事物兴趣更浓、社交能力更强，而与父亲打交道多的宝宝数学成绩较高。因此，做父亲的不要将抚育宝宝的责任全部推给妈妈，父亲在开发宝宝智力时担当重要的角色。宝宝无法获得父爱时，对其心灵、智力的打击是无法估量的。

11. 运动

宝宝出生后，经历着俯卧、抬头、翻身、坐、爬、站、走这样一个运动的发育过程。父母无不希望自家的宝宝早点会站、会走，成为一个活泼开朗的孩子。

婴儿运动的每一步发育都是其中枢神经系统成熟的一个阶段，反过来又能促进中枢神经系统功能的进一步完善。站和走需要全身肌肉、关节的运动，需要有肢体的协调动作和身体重心的移动。因此，婴儿的站、行在促进大脑发育的同时，也会促进小脑的发育。另外，宝宝会站以后，视觉范围扩大了，可以看到室内的各种物体；在宝宝学会走以后，可以看到的物体就更多了。此时，宝宝自己看一看、听一听、闻一闻、用手接触、摆弄，较多地去刺激感觉器官，充分改善宝宝脑细胞的数量和功能，很好地促进其智力发育。

12. 父母之间的血缘关系

父母血缘关系越远，宝宝智商越高，混血儿漂亮又聪明就是一个证明。当然，不同种族、民族之间的婚配也能生育聪明的宝宝。近亲婚配却是生育痴呆儿的祸根，“同村婚育”等就地取材式婚育观念也是不宜提倡的。



13. 早期教育

人的智力发展的速度是不均衡的。早期阶段获得的经验越多，智力发展得就越迅速，不少人把学龄前称为智力发展的一个关键期。

宝宝从一出生就具备各种学习能力，越早进行开发，他们就越聪明。如果妈妈为宝宝做了他喜欢的事，宝宝就会微笑。宝宝通过向父母微笑来得到最好的照顾。这就是宝宝学习与其他人进行联系和交流的方式。

在睡眠中，宝宝的大脑皮层同样处于活跃状态，宝宝能辨别出在睡眠时听到的不同声音。而成人大脑的这一部分在睡眠时则不活跃。

14. 主观努力

环境和教育的决定作用，只能机械、被动地影响能力的发展。如果没有主观努力和个人的勤奋，要想获得事业的成功和能力的发展是根本不可能的。世界上许多杰出的思想家、科学家、艺术家，无论他们所从事的事业多么不同，但他们都具有共同点，即专心于自己的事业，长期坚持不懈，刻苦努力，顽强与困难做斗争。如果没有这些，他们也只能是平庸的人，既不可能取得成就，能力的提高也无从谈起。

15. 交流

在宝宝9~13个月大的时候，父母与宝宝的谈话方式对他们日后的智力发展至关重要，早期谈话能提高宝宝日后的语言能力。

父母可以这样做：在宝宝出生的最初几个月里，尽管宝宝不会回应，但也要不断地和他们谈话；尽量减弱能使宝宝分神的背景噪音；根据宝宝的成长阶段，谈些宝宝感兴趣的东西；每天至少和宝宝谈话半小时。

● 五、父母对宝宝智力的影响 ●

年轻父母在关注宝宝健康的同时，想的更多的是：如何让自己的宝宝更加聪明。众所周知，宝宝的大脑在孕期至三岁生长发育速度最快，接受能力非凡，被称为“天才的胎生吸收能力”。

基因和环境两者都起着重要的作用（包括宝宝的健康、营养状况以及家庭的教养）。即使是基因起着最主要的作用，父母的影响仍有相当大的余地。一个人幼年脑子正在发育时，父母的关注有助于宝宝形成对智力发展十分重要的复杂的脑部电路。

1. 家庭情感氛围与宝宝智力

宝宝有强烈的情感需要，情感上受到冷落的宝宝，不但动作发展缓慢，智力发育也比较迟缓。反观那些在慈爱、热情的父母关心下成长的宝宝，都较能健康快乐的生活。

一般而言，父母给予宝宝全方位的爱，他们为宝宝每一点一滴的进步而高兴，提供适宜宝宝成长发育的玩具，耐心回答宝宝的问题，给宝宝讲故事，悉心照顾宝宝的饮食起居……这些都可以促进宝宝丰富的感情和敏锐的思维能力的健康发展。

如果父母之间互敬互爱，给予宝宝以尊重，使宝宝从中获得自信，这种自信对宝宝的智力活动可以起很大的激励作用。反之，家庭不和、父母不关心或苛求宝宝，会使宝宝产生畏惧和焦虑心理，使宝宝缺乏安全感，从而大大压抑他们的好奇心和探索精神，智力发展就会受到阻碍。



2. 教养方式与宝宝智力

父母的教养方式对宝宝的情绪、行为、智力的发展具有深远的影响。良好的教养方式使宝宝自信而愉快，比较容易与别人交往，在集体中也比较容易受到尊重和欢迎。

所谓良好的教养方式，通常是指父母可以与宝宝分享彼此的想法和活

动，对宝宝慈爱、信任、赞许和鼓励，而比较少表现出拘束和严厉。在这样的教养方式下，宝宝一般比较自尊、自主、自信、友善和独立，并且有较强烈的学习动机。

若父母的教养方式不当，宝宝在情绪上和行为上容易产生偏差，情绪不稳定，活动过多，紧张及反抗等。不适当的教养方式是多方面的，如父母不关心宝宝，对宝宝表示拒绝及冷漠等。如果父母过分依顺宝宝，宝宝往往攻击性较强、粗心大意、固执；如果父母过分专制，宝宝的行为则倾向于礼貌、诚实、慎重，对权威较顺从，但依赖性较强。

父母的出发点都是为了宝宝可以健康成长，但不同的教养方式，效果则大大不一样。有些父母和蔼可亲，让宝宝在愉悦的气氛中发展自己的创造力；有些父母声色俱厉，宝宝总在恐惧的心理状态下畏畏缩缩地成长。

3. 父母过分严厉与宝宝智力

过于严厉的家庭氛围使教育的作用降低许多，对宝宝的智力发展不利。父母声色俱厉，通常给宝宝造成心理压力，容易使宝宝感到紧张。用压力迫使宝宝学习，不利于宝宝智力和创造力的发展。因为宝宝的心理发展还不成熟，他们容易受到情绪的干扰，高兴起来信心十足、手舞足蹈，受到挫折时愁眉苦脸、消极自卑。而父母劈头盖脸的责备，会使他们缺乏信心和勇气，长此以往，会打消他们自觉进行创造性尝试的积极性，从而影响宝宝学习的主动性。在那种父母动辄就给予严厉责骂的环境里，宝宝会变得谨小慎微、唯唯诺诺。害怕和恐惧的心理会阻塞他们智慧的源泉，封锁他们的头脑，这样培养出来的宝宝只能算是听话的模范，而不是充满创造能力的开拓者。

对宝宝过于严厉也不利于融洽父母与宝宝之间的亲密感情，尽管教导宝宝也是出于爱，但不恰当的方式只会让宝宝感到冷漠，从而与父母之间产生距离，使宝宝不愿意过多地亲近父母，他们会害怕父母，不敢向父母请教问题。

4. 父母过分溺爱与宝宝智力

父母过分溺爱宝宝会给宝宝造成不好的结果，可以直接或间接地影响宝宝的智力发育，父母应多多注意。

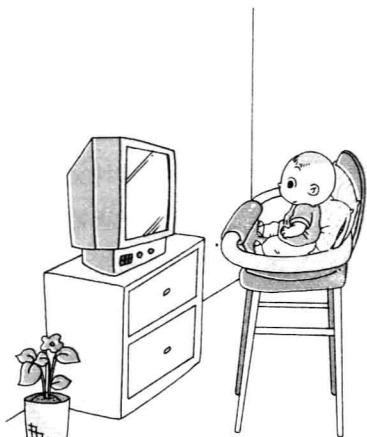
(1) 过分溺爱影响宝宝的健康和生活自理能力的发展

宝宝在成长中如果缺乏父母的爱，会影响其智力发展；但是若父母爱得过分，变成溺爱的话，也会影响宝宝智力的发育。例如，在饮食中，父母如果对宝宝过分照顾，好的东西任他吃，想吃什么就给什么，这会养成宝宝偏食的不良习惯；宝宝如果食用了过多的精细食物，不但会影响宝宝口腔、牙齿的发育，还会在“优越的条件下”出现维生素及其他营养素的缺乏。在日常生活中，冬天怕冻着，夏天怕晒着，出门怕摔着，和小朋友在一起玩怕受欺负等。

父母的这些表现，表面上看起来是关心宝宝，实际上却限制了宝宝自理能力的发展，使宝宝总是对父母过分依赖，最终可能会一事无成。

(2) 过分溺爱影响宝宝的肢体活动能力和思维能力

什么事情都由父母包办代替，宝宝肢体的灵活性、协调性就难以得到发展，使宝宝变得懒惰及行动笨拙。要知道肢体活动由大脑指挥，同时肢体活动又可以刺激大脑的发育。凡事都由父母包办代替，宝宝的依赖性增加，头脑中根本不去想有什么事要做和如何去做，思维能力也不能得到很好的发展。



(3) 过分溺爱影响宝宝良好性格和气质的养成

溺爱，过分迁就，对宝宝提出的要求一味满足，毫无节制，会使宝宝变得任性、自私、态度粗暴、不尊重长辈、不爱护伙伴，想当然的欲望膨胀性的恶性循环，一旦受到挫折或要求得不到满足的时候，宝宝就会大哭大闹或意志消沉。恶习养成后，他可能会采用其他相应的方法来满足自己的要求，以致造成大错。

(4) 过分溺爱影响宝宝的正常交往能力

在家庭中被过分溺爱的宝宝，不能广泛地接触同龄的小朋友，各种感知和适应能力的发展会受到限制。在与小朋友的交往中，会因缺乏正确处理相互关系的能力、缺乏耐性而受到其他小朋友的冷落和孤立，使宝宝变得孤独、自闭、社会适应能力变差，甚至将来入学后还不能很好地适应学校生活。

5. 父母感情不和与宝宝智力

一个幼小的宝宝，渴望温暖的家庭和父母无微不至的关怀，然而，他若长期处于紧张、恐惧、压抑的氛围之中，每天都有有害的不良信息输入大脑，而这些有害信息，对一个还不能分辨是非、只能逆来顺受的宝宝的成长发育会带来怎样的打击，其答案是不言而喻的。

宝宝接触机会最多、受影响最深的就是他的父母。如果父母感情不和，经常吵架，甚至家庭破裂，都会在宝宝幼小的心灵中留下难以抹灭的心理伤痕，对其性格的形成与发展以及正常心理的发育，都会产生不良影响。

父母之间发生争吵，甚至大打出手时，往往会借宝宝发泄愤怒，宝宝就成了无辜的出气筒、受害者。由于父母之间怄气，宝宝还会遭到冷落，得不到应有的关心和爱护。家庭破裂导致父爱或母爱的缺乏，会使宝宝感到孤独、失落，性格也不能健康、全面的发展。

对于父母的争吵甚至大打出手，宝宝往往会感到恐惧，不知如何是

好，只能哇哇大哭。争吵缓解后，又会因为不知道应当依靠哪一方而无所适从。所有这些都会给宝宝无故增加烦恼，给其幼小的心灵蒙上阴影。

假如父母双方长期不和，动不动就恶言相向或大打出手，都会给宝宝造成不良影响，使其也变得暴躁、冲动。同时，宝宝也会因为父母之间的不和而怨恨自己的家庭，对父母、对生活失去信心，对周围的人缺乏感情，自暴自弃。

6. 开发宝宝智力父母应怎么做

年轻父母最自豪的就是看到自己的宝宝健康成长，智力发展迅速。在宝宝成长和成熟的过程中，父母的作用是不可忽略的。宝宝智力的开发当然是越早越好，从宝宝出生之后就可以有意识地开发小宝宝的智力了。当然，早早的开发宝宝的智力，并不是父母揠苗助长，强行灌输书本上的东西。

实际的智商分数在宝宝长大后不会改变很多，但是学术成就就可以剧增，这是因为年轻人的脑子继续调整，并由良好的环境影响所致。父母的付出不一定造就出一个爱因斯坦，但是对宝宝的智力发展却是至关重要的。

(1) 以正确的心态对待自己的宝宝

父母应该以欣赏、欣慰、感恩的心态对待自己的宝宝，自始至终对自己的宝宝充满信心和希望。每个宝宝都是一个



——智力概念

潜在的天才，每个宝宝都不同程度的拥有八种智力或九种智力，每个宝宝都有可能将其中的一种或几种智力发挥到淋漓尽致、出类拔萃。

(2) 及时转移开发宝宝“智力”的重心

父母应该重新认识“智力”，及时转移开发宝宝“智力”的重心。传统的智力以言语—语言智力和逻辑—数理智力为核心，父母主要关注宝宝言语—语言智力和逻辑—数理智力的培养和发展。其实，智力是“在一定的社会文化背景下，个体用以解决自己面临的真正难题和生产及创造出社会所需的有效产品的能力。”父母应该及时将开发宝宝“智力”的重心转移到培养和发展宝宝“解决实际问题的能力”和“生产及创造出社会需要的有效产品的能力”上，注重宝宝适应社会发展需要的素质的全面提升。

(3) 掌握“激活”宝宝各种智力的有效方法

父母应该与时俱进，终身学习，不断掌握“激活”宝宝各种智力的有效方法。智力是一种潜能，是人的中枢神经系统的潜在发展能力。父母可以成为这种潜能的激活者，也有可能无知中或无意间成为这种潜能的“终结者”。因此，激活宝宝的“潜能”，不仅需要父母的爱心，更需要父母的智慧和技巧。父母应该积极主动地学习，终身学习，不断汲取最新的科学的教育理念和教育方法，客观地观察宝宝、公正地评估宝宝、合理地引导宝宝、科学地“开发”宝宝……高效地“激活”宝宝的潜能，使宝宝的生命更加精彩。

(4) 家教模式及方法要合适

父母不应该盲目“跟风”，更不能生搬硬套。家教模式及方法没有最好的，只有最合适的。每个宝宝都是一个完整的生命体，都是一个独立的个体。每个宝宝都有着自己独特的智力组成及结构，有着与众不同的优势智力领域和弱势智力领域，有着自己个性化的学习风格和学习方法。父母应该注重“因材施教”“对症下药”。不能盲目“跟风”、生搬硬套。适合别的家庭、别的宝宝的模式及方法，不一定适合你的家庭、你的宝宝！

(5) 父母应给宝宝创造一种鼓励“随意学习”的气氛。

①多听音乐。唱催眠曲或儿歌有助于宝宝脑部发育。给3岁宝宝上钢琴课或参加集体合唱，能大大增强宝宝的空—速度推论能力，他们比不上课的宝宝在解答谜题时更准确、更快，而且空间和速度推理，在理解数学和科学上至关重要。

②鼓励探索精神。宝宝是通过探索、通过体验新事物来学习这个世界的。即使他们躺在摇篮或小床上时，眼睛也瞪着外界的各种事物。他们好奇心极强，总愿触摸、玩弄、摩擦和口尝各种东西。父母要鼓励宝宝这么做，把玩具递给他们，让他们看和摸，和他们一起在地板上爬。

③叫出东西的名称和特性。有位妈妈用玩具帮助3岁大的儿子辨别颜色，她经常说：“给我看红色的皮球”或“给我看绿色的篮球”。宝宝不会说“红”和“绿”两个词，但在一周岁以内就能懂得那两种颜色是不同的。父母需要说出某些东西不同颜色、不同大小、不同形状来加强宝宝的理解力。

④站起来欢呼。当宝宝第一次学会从杯子里喝水的时候，父母要大声叫“好极了”！每当宝宝做出成绩或学会做一件事时，父母的赞扬不仅表达了你的喜悦，而且还增强了宝宝中脑部分感情中心的前面皮层和扁桃状器官的联系。

宝宝10~18个月时，父母的夸奖会让他开心，其脑部会释放出大量影响神经系统的化学物质，加强电路；相反，如果多次以漠不关心的态度来对待宝宝的新成绩，电路就得不到加强，宝宝也就不愿意再尝试新事物了。



——智力概念

(6) 父母应给宝宝营造一个开发智力的美好环境。

①色彩。色彩与宝宝智力的发展有着密切的关系。在色彩环境中成长的宝宝的智商要比在黑灰色环境中生活的宝宝智商高许多，而且想象力和创造力明显也要好一些。

宝宝睡醒时，他会睁开眼睛到处看。因此，父母应该在房间里放置色彩鲜艳的图画、挂画等，挂图可放在床栏杆右侧距宝宝眼睛20厘米处让他观看，而且每隔3~4天应换一幅挂图。父母可观察宝宝注视新挂图的时间，一般宝宝对新奇的东西注视时间比较长，对熟悉的图画注视的时间较短。

②形状。父母应把房间布置得有层次感、空间感，但不要显得很杂乱。除了日常的桌椅床铺、衣物杯盘之外，可以适当在宝宝房间悬挂一些晃动的彩色气球、小灯笼，以及能发出悦耳声音的彩色旋转玩具等。

③音乐。宝宝在妈妈的腹中是伴随着妈妈的心跳声成长的，妈妈的心跳、呼吸节律可以说是他最早的音乐启蒙。在婴幼儿时期，对宝宝进行优美的音量适中的音乐熏陶，有利于宝宝音乐智能的开发。

而较早把宝宝带进声音的世界里，给新生宝宝一个有声响的环境，让其逐渐分辨出各种不同的声响，对于其认识世界和智力发育都是很有好处的。日常生活的各种声音，声音过大、带有刺激性的除外，都是可以让宝宝聆听的。

人的大脑接受外面的信息，会遵循一个原则：先入为主。即先进入大脑的信息占主导，以后同类信息将会被筛选，甚至排斥。所以，父母不要以为宝宝小，不懂欣赏音乐的好坏，就随便选择音乐。可以选择一些欧洲的古典音乐，如莫扎特、勃拉姆斯、贝多芬、柴可夫斯基等的上乘作品；或者是中国优秀的古典乐曲，如《梁祝》《春江花月夜》《高山流水》等。最好选择那些悠扬、舒缓的作品。

④交流。交流会使宝宝“更上一层楼”，告诉宝宝那是什么颜色，那个形状是哪种可爱的动物，对着宝宝用眼神和言语表达感情，无疑对宝宝的语言和情商都是很好的熏陶。当宝宝看到这些画、玩具，看到妈

妈的容颜，听到妈妈的声音，他会非常高兴，在美好的环境里健康、聪明地成长。

● 六、宝宝营养与智力开发 ●

宝宝可以不是神童，可以不是天才，但是父母都希望宝宝健康。从孕育这个小生命起，就开始祈祷宝宝健康发育成长。其实，宝宝就像一棵小树苗，成长时需要充分合理的营养供应和尽心尽力、方法得当的养护。营养是一切智力的物质基础，父母应该非常注重给予宝宝合理、均衡的营养，这样才能使宝宝不断健康成长，使各种潜在智力得到较好的开发。

1. 宝宝智力发育与营养素

蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等是保证人体正常生长的重要营养成分，对于宝宝，这些同样缺一不可。

(1) 蛋白质

婴幼儿的生长发育比较快，其蛋白质需要量按单位体重计算比成人较高，蛋白质缺乏会影响宝宝的生长发育，特别是大脑的发育，导致其体重增加缓慢、贫血、免疫功能降低等。为婴幼儿提供的蛋白质应以优质蛋白为主，即动物性蛋白与大豆蛋白，其利用吸收率高，乳类的蛋白质含量充



足，其中以母乳的蛋白质吸收率最高，主要因为母乳中的乳清蛋白含量丰富，其蛋白颗粒小，易于消化吸收。

(2) 碘

碘是宝宝的“聪明元素”，如果宝宝缺碘会导致甲状腺功能低下，出现智力发育障碍，生长迟缓，造成痴呆。

(3) 锌

婴幼儿期缺锌可导致生长发育停滞，影响智力发育。

(4) 铁

缺铁可引起宝宝血红蛋白下降，影响血液运氧能力，从而影响大脑的供氧，影响智力发育。

(5) 不饱和脂肪酸

宝宝的大脑及神经系统发育过程中，需要适量提供不饱和脂肪酸构成其固体成分，缺乏会推迟脑细胞的分裂与增殖，直接影响宝宝的智力发育水平。亚油酸、亚麻酸、DHA、AA均为不饱和脂肪酸，亚麻酸、亚油酸通过人体转换成DHA、AA，而DHA、AA可被人体直接利用吸收。核桃、芝麻、花生、瓜子等食物中不饱和脂肪酸的含量较多，经常食用可促进宝宝的智力发育。

(6) 热量

糖类物质是主要的热量来源，能直接促进宝宝的大脑发育。宝宝的脑组织只有获得充足、稳定的血糖，才能保持较长时间的精力集中、快速思维和准确记忆。所以在婴幼儿期需要摄入足够的糖来提供热量，但糖摄入过多也易导致婴儿肥胖，补充的糖类物质最好可以直接利用，吸收的单糖葡萄糖为佳。

在饮食上，父母要注意好营养搭配，保证每餐含有宝宝身体发育所需的各种营养元素。例如，奶类、蛋类、肉类、鱼类及豆类、谷类等都含有优质的蛋白质，对大脑发育有着重要作用，为大脑提供足够的能量；在夏天，父母更要注意饮食清淡，多食蔬菜水果，避免太过油腻，否则容易引起宝宝上火及肠道疾病。

2. 营养不良对宝宝智力的影响

营养是脑发育的物质条件，而脑又是智力发育的物质基础，所以营养和婴幼儿的智力发育有一定的关系。

某些营养物质是保证婴幼儿大脑发育的基础，如优质蛋白、脂质等缺乏及某些微量元素及维生素的缺乏都影响到大脑细胞的生长和神经传导，因此宝宝的智力发育会受到影响。营养不良的婴幼儿，运动功能、语言功能都落后于健全婴幼儿，尤其语言功能对智力发育有直接的影响。

人们通常把消瘦、发育迟缓乃至贫血、缺钙等营养缺乏性疾病作为判断宝宝营养不良的指标。这一方法虽然可靠，但病情发展到这一步，宝宝的健康已经遭受到一定程度的损害，这显然不是上策。

其实，宝宝营养状况滑坡，往往在疾病出现之前，就已有种种信号出现了。父母若能及时发现这些信号，并采取相应措施，就可将营养不良扼制在“萌芽”状态。以下信号特别值得父母们留心：

(1) 情绪变化

当宝宝情绪不佳、发生异常变化时，应考虑其体内是否缺乏某些营养素。

宝宝郁郁寡欢、反应迟钝、表情麻木提示其体内缺乏蛋白质与铁质，父母应多给宝宝吃一点水产品、肉类、奶制品、畜禽血、蛋黄等高铁、高



——智力概念

蛋白质的食品。

宝宝忧心忡忡、惊恐不安、失眠健忘，表明体内B族维生素不足，此时父母应给宝宝补充一些豆类、动物肝、核桃仁、土豆等B族维生素丰富的食品。

宝宝情绪多变，爱发脾气则与吃甜食过多有关，即“嗜糖性精神烦躁症”。除了减少甜食外，父母应多安排点富含B族维生素的食物。

宝宝固执、胆小怕事，多因维生素A、维生素B、维生素C及钙质摄取不足所致，所以应给宝宝多吃一些动物肝、鱼、虾、奶类、蔬菜、水果等食物。

(2) 行为反常

营养不良也可引起宝宝行为反常，大体上可归纳为以下几种：

宝宝不爱交往、行为孤僻、动作笨拙，多为体内缺乏维生素C的结果。在食物中添加富含此类维生素的食物，如蕃茄、桔子、苹果、白菜与莴苣等，这些食物所含丰富的酸类和维生素，可增强神经的信息传递功能，缓解或消除此类症状。

宝宝行为与年龄不相称，较同龄宝宝幼稚可笑，表明体内氨基酸不足，增加高蛋白食品如瘦肉、豆类、奶、蛋等势在必行。

宝宝夜间磨牙、手脚抽动、易惊醒，常是缺钙的信号，父母应及时给宝宝增加绿色蔬菜、奶制品、鱼肉松、虾皮等。

宝宝喜欢吃纸屑、泥土等异物，即“异食癖”，多与缺乏铁、锌、锰等微量元素有关。海带、木耳、蘑菇等含锌较多，禽肉及海产品中锌、锰含量高，应是此类宝宝理想的“盘中餐”。

(3) 过度肥胖

以往常将肥胖笼统地视为营养过剩。但是，营养过剩仅是部分“胖墩儿”发福的原因。另外一部分胖宝宝则是起因于营养不良。具体说来就是因挑食、偏食等不良饮食习惯，造成某些“微量营养素”摄入不足所致。

“微量营养素”不足，而导致体内的脂肪不能正常代谢为热量散失，只得积存于腹部与皮下，宝宝自然就会体重超标。

对于肥胖儿来说，除了减少高脂肪食物（如肉类）的摄取以及多运动外，还应增加食物品种，做到粗粮、细粮、荤素之间合理搭配。

3. 有助于宝宝智力开发的食物

父母们都知道要想宝宝的大脑发育得更好，需要在婴幼儿时期补充各种营养。下面介绍一些益智健脑的食物，不仅可以在婴幼儿时期食用，在宝宝的整个生长发育时期也可以一直食用。

(1) 核桃仁

核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。核桃仁具有相当高的营养价值，不仅含有钙、铁、磷等元素及锌、锰、铬等人体不可缺乏的矿物质，核桃仁中植物脂肪和蛋白质的含量也非常高。核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用，所以核桃的益智作用很好，

是强化记忆力和理解力的佳品。但核桃仁含油脂较多，不易消化，宝宝一般每天吃3~4颗大核桃仁就够了。

(2) 杏仁

杏仁有养心、明目、益智的功能，经常服用可让宝宝变聪明。父母可将买来的杏仁去皮后与花生、黄豆同泡，然后用豆浆机做成杏仁花生豆浆



——智力概念

给宝宝饮用，这样有利于宝宝吸收。

(3) 鱼类

鱼类中富含的球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白、不饱和脂肪酸、铁、维生素B₁₂等成分，都是宝宝智力发育所不可缺少的营养元素。

(4) 大枣

晚上给宝宝喝一碗红枣汤或吃一把鲜枣，可摄入大量维生素C、微量元素，还有安神益智的作用，能让晚上容易做梦的宝宝睡得踏实，增强入睡后的“潜在记忆”，从而促进其智力良好发育。

(5) 蛋类

蛋类不仅是极好的蛋白质来源，而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱，能合成乙酰胆碱，乙酰胆碱能显著改善宝宝的记忆力，此外，蛋黄中铁、磷的含量较高，也有利于宝宝的脑发育，所以无论是鸡蛋、鸭蛋，还是鹅蛋，都提倡宝宝吃整颗蛋。

(6) 龙眼肉

龙眼肉有养血安神、强心益智的功效，长期服用可增强宝宝的记忆力。但龙眼肉多湿热，无论是鲜龙眼还是龙眼干，一周最多吃3次，多食的话容易导致宝宝上火，出现大便干结等问题。

(7) 蜂蜜

蜂蜜含有多种益智成分，在早上服用效果最佳，调入温开水服用，可以治疗宝宝便秘，也可以涂抹在面包片或馒头片上食用。

(8) 葡萄

葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一，能补肝肾，益气强记，益智聪明，但宝宝每天的食用量最好不要太多，以免摄入太多糖类影响宝宝对正餐的摄取。

(9) 黑木耳

黑木耳可以净化血液，轻身强记。对喜欢吃肉、汉堡等高脂食物的婴幼儿来说，黑木耳释放出来的碱性物质可以吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块，使记忆力和思考力得到明显提高。

(10) 苹果

苹果含有能增强记忆力的苹果酵素。尽量不要让宝宝吃高温加工过的苹果脆片，以及调入大量稳定剂和口味调节剂的勾兑型苹果汁，而应吃新鲜的苹果。现榨苹果汁最好连皮一起榨取，并最好是在10分钟内喝完，以防止苹果酵素氧化。

4. 宝宝智力开发食谱推荐

哪些营养对宝宝的智力良好发育最关键、最有益呢？那些蕴含于坚果、粗粮、水果、鱼类等中的维生素、不饱和脂肪酸、蛋白质等，都是让宝宝健康又聪明的“有功之臣”。父母不妨在宝宝的日常饮食中，多用这些食材做一些吸引宝宝又富有营养的美食。

(1) 鱼肉香糊

原料：海鱼肉50克、精盐、淀粉、鱼汤。

制法：先将海鱼肉切条、煮熟，除去骨、刺和鱼皮，研碎；再把鱼汤煮开、下入鱼肉泥，然后用淀粉勾芡，用盐调味。

功效：海鱼肉质细腻，含有丰富的蛋白质和珍贵的多不饱和脂肪酸，是促进宝宝大脑发育的绝好营养之一。

(2) 桃仁稠粥

原料：核桃仁10克、粳米或糯米30克。

制作：先将米洗净放入锅内，加水后微火煮至半熟；再将



——智力概念

炒熟的核桃仁压成粉状，去皮后放入粥里，煮至黏稠即可食用。

功效：核桃仁富含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、锌等微量元素，特别是所含的多不饱和脂肪酸对宝宝的大脑发育极为有益。需注意的是核桃含油脂较多，一次不要给宝宝吃太多，以免损伤脾胃功能。

(3) 奶汁香蕉

原料：成熟香蕉半只、牛奶100毫升、玉米面5克、白糖5克。

制法：先将香蕉去皮后用勺子研碎，再在牛奶中加入白糖，连同玉米面上火一边煮、一边搅，然后倒入备好的香蕉即成。

功效：香甜的奶汁香蕉中，含有丰富的碳水化合物，可为宝宝的大脑发育提供热能。

(4) 龙眼莲子粥

原料：龙眼肉10克、莲子10克、红枣5~10个、糯米30克、白糖适量。

制作：先把莲子去心、用干磨机磨碎，把红枣去核、龙眼肉剁成碎末；再洗净糯米并放入锅内，加清水用微火煮；粥快熟时把龙眼肉、莲子、红枣一起放入，煮沸一会儿加糖即成。

功效：龙眼、莲子富含蛋白质、葡萄糖和磷、钙、铁及维生素A、维生素B等，都是脑细胞生长代谢必需物质，还可开胃健脾，很适合做宝宝的早餐。

(5) 煎小鱼饼

原料：鱼肉50克、鸡蛋1个、牛奶50克、洋葱少许及油、盐、淀粉等。

制法：先把鱼肉去骨刺剁成泥，洋葱切末，再把鱼泥加洋



葱末、淀粉、奶、蛋、盐搅成糊状有黏性的鱼馅；然后，平底锅置火上烧热、加油，将鱼馅制成小圆饼放入锅里煎熟。

功效：煎小鱼饼含有足够的蛋白质和丰富的脂肪及铁、钙、磷、锌及维生素A，都是宝宝益智健脑的上好营养元素。

(6) 蛋皮寿司

原料：鸡蛋、米饭、西红柿、胡萝卜、洋葱、油、盐等。

制法：先调蛋皮一张，并把蔬菜切碎末；在炒锅中加油炒胡萝卜和洋葱末，而后加入米饭和西红柿，用精盐调味；平铺蛋皮，将炒好的米饭摊在上面，仔细卷好，切小段。

功效：蛋皮寿司中突出的益智营养成分是维生素C和胡萝卜素，它们配合鸡蛋中的磷脂和固醇类物质，是促进宝宝大脑细胞发育的绝好搭档。

(7) 什锦蛋丝

原料：鸡蛋2个、青椒50克、干香菇5克、胡萝卜50克及油、盐、味素、水淀粉、麻油适量。

制法：先将鸡蛋蛋清、蛋黄分别打入2个盛器内，打散后加入少许水淀粉打匀（不可打起泡）；再分别放入涂油的方盘中，入锅隔水蒸熟（用中小火，大火会起孔变老）；冷却后取出，分别改刀成蛋白丝和蛋黄丝；香菇用温水浸泡变软，青椒洗净挖去籽，胡萝卜洗净，分别改刀成丝；炒锅中加油，放入胡萝卜丝、香菇丝、青椒丝，煸炒至熟，放入蛋白丝和蛋黄丝，加入盐、味素，翻炒均匀，淋入麻油即成。

功效：鸡蛋富含維生素A、維生素D、維生素B₂及鐵，還含有人體必需組氨酸、卵磷脂、腦磷脂，它們都是寶寶大腦和神經發育不可缺少的營養素；加之胡蘿卜、香菇中的維生素和微量元素豐富，青椒中維生素C豐富，並利於鐵和鋅吸收。這一款美食營養陣容強大，真可謂絕好大組合。

(8) 黑芝麻糊

原料：黑芝麻500克、糯米500克、白糖少許。

制法：將黑芝麻、糯米研成粉末；將粉末炒熟並攪拌勻；加上適量白糖即可。

——智力概念

功效：黑芝麻含植物油、卵磷脂、维生素E、蛋白质、叶酸、芝麻素、芝麻酚、糖类及较多的钙，这些物质对脑细胞的生长组成和代谢非常重要。可填脑髓、润五脏、补肝肾、益精血。不过，黑芝麻属温热食物，煮粥时要少而稀，以防宝宝食入过量，造成积食。

(9) 鹌鹑肉片

原料：鹌鹑肉100克、冬笋10克、水发口蘑5克、黄瓜15克、鸡蛋清半个、豆粉、精盐、料酒、花椒、酱油少许。

制法：将鹌鹑肉切成薄片，用蛋清和水、豆粉拌匀；冬笋、口蘑、黄瓜切成片；炒勺内放入猪油，热至五成时，放入鹌鹑肉片，炒熟，用漏勺捞出；在炒勺内放入汤，加入精盐末、料酒、花椒、酱油、冬笋、口蘑、黄瓜和炒熟的鹌鹑肉片，烧开后去掉浮沫起锅即可。

功效：鹌鹑肉含有大量的不饱和脂肪酸以及较多的铁、维生素B、维生素B₂，可营养脑细胞，具有补五脏、益心力、益脑增智的作用。对体质虚弱的宝宝有补养功用，孕妇食用利于胎宝宝大脑发育。



● 七、良方妙招开发宝宝智力 ●

没有一定的智力就难以掌握较多的知识，具体讲没有注意力、观察力，宝宝就无法认识事物，掌握知识；没有记忆力，宝宝的知识就无法巩固、保存；没有思维力，宝宝就无法对事物有深刻的认识，掌握事物的发展规律；没有想象力，宝宝就无法创新。所以说，智力不发展，宝宝就无法掌握更多的知识。

智力的开发特别是对新生代智力的开发，关系到全民族、全人类素质的提高和科学技术继续发展人材的培养问题。

1. 给宝宝独处的时间

宝宝需要爸爸妈妈夜以继日地关怀和照顾，但也不时需要一些自我空间，一个人玩玩具，或者到处爬一爬。所以父母不要无时无刻地拿个玩具在宝宝眼前晃来晃去，这样做不但不能激发他学习的兴趣，反而会令宝宝疲惫不堪，甚至会让宝宝的观察范围缩小，只注意自己眼前的玩具，而减少对其他信息的摄取。

2. 支持

一旦宝宝确认父母是值得信赖的，并且可以随时随地从父母那里得到爱和帮助，他就开始了自己的探索旅程。父母会发现，宝宝经常会拉着你，把一棵树指给你看，或者是拼命地让你去看他发现的一种新植物等，其实这些行为都反映了宝宝想建立一种纽带，亲人与他之间的、一种支持他走向外面世界的纽带。

爸爸妈妈经常抱一抱或搂一搂小宝宝，多和他有一些目光上的交流，

——智力概念

这样可以激发宝宝想要与人交谈，进而进行交流的欲望。只有更多地探索和与外界交流才能更好地刺激宝宝的大脑发育，让宝宝越来越聪明。

3. 交谈

一个人在语言的灵活度与他在婴幼儿时期听到的词汇量之间存在一定的联系。父母和宝宝说的话越多，他的词汇量就越丰富。由于宝宝的思想还局限在具体的事物上，所以父母话语要尽量简短，多说些和宝宝有关的话题，如他的婴儿车或他的玩具等。在宝宝试着和你交流时，你也可以用话语描述他的意图。例如，宝宝指着奶瓶时，你可以说：“原来宝宝是想喝奶啊！”

4. 阅读

父母可以边读边指着书上的字，让宝宝意识到你读的东西从哪来，以及你阅读的顺序是按照从左到右、从前往后的。一本书读完一遍后，你可以再给他读第二遍、第三遍，每读一次，宝宝的印象就加深一些，不必担心他会听得厌烦，能够“预



知”下面的故事会让宝宝感到兴趣盎然。这样一起阅读有助于在父母和宝宝之间建立起一种精神上的纽带，而且对宝宝学习新事物很有帮助。父母和宝宝一起阅读，能使宝宝顺利地掌握有关读写的一些基本信息。另外，如果父母平时注意多给他看些老虎、轮船、飞机等平时不常见的东西的图片，也可

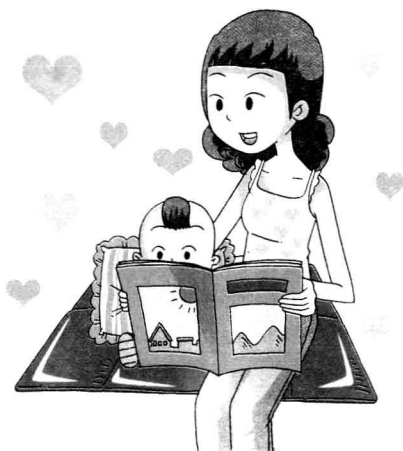
以让宝宝学到许多新东西。

5. 在交谈的时候运用手语

在宝宝不会说话前，父母可以使用手语和他进行交流。

例如，“书”可以用手掌一开一合来代替，如同翻开或合上书本；“鸟”可以用食指和大拇指放在嘴边一张一合来表示，就好像鸟嘴的形状。学会手语的宝宝不但比那些没有学

手语的宝宝说话早，而且智商也高。也就是说手语对宝宝智商和语言能力的发展能够起到积极的影响。



6. 抚触

抚触是每个人都需要，成年人也需要握手、拥抱，对宝宝来说更为必要。抚触能开发宝宝的触觉能力，促进他们成长；抚触是亲子交流的绝佳手段，传递着父母的爱心，让宝宝产生良好的情感体验，培养健康的心态。

抚触应在宝宝清醒时进行，父母一定要洗净手，除去戒指、手链、腕表之类的饰物，以免划伤宝宝。抚触时用力要轻柔，时间不宜过长，每天五六次，每次三四分钟即可。

7. 美妙的音乐

谁都希望自己的宝宝耳聪目明，口齿伶俐，尽早地训练与培养宝宝良好的听觉，非常有益于宝宝语言水平的发展与智力的提高。正常的宝宝一

——智力概念

出生就有听觉能力，听声辩源是主要的训练方法。要坚持轻柔、亲切、反复地对宝宝讲话，这能在宝宝头脑中储存大量语言信息。宝宝特别喜欢短小欢快、节奏鲜明的儿歌，可以多念给他听。但要注意，听觉训练时间不宜过长，音量不宜过大。

8. 饱览大千世界

初生的宝宝视力较弱，只能近距离看物，随着月龄增加，3个月时能看清五六米外的东西，6个月即可远距离视物。所以视觉训练应该循序渐进，宝宝对鲜明的颜色较为敏感（尤其是红色），缤纷鲜艳的色彩，丰富多变的物品最能激发宝宝的兴趣。

9. 运动

运动不仅让宝宝变得健康结实，更有助于宝宝多种感觉能力的全面发展，培养他良好的方向感和平衡能力，使宝宝聪颖活泼。但做运动时要结合宝宝的本身体质，运动量、力度、难度要适中，不要让宝宝过度疲劳。

10. 模仿

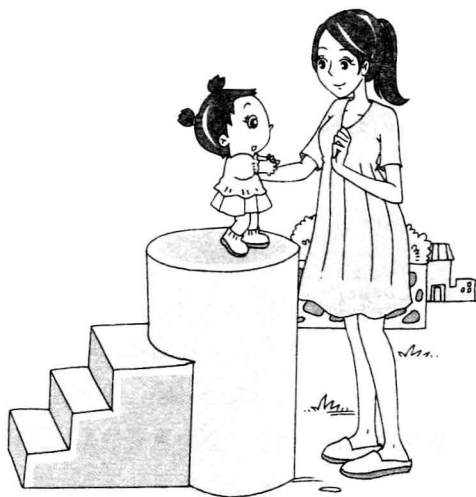
宝宝有着惊人的学习能力，求知欲极强，如海绵吸水般“贪婪”地探求着。父母要有目的、有计划地帮助宝宝认识周围事物。父母要细致观察，及时发现宝宝的需要与兴趣，更要耐心教导，不厌其烦，不能生硬急躁，挫伤宝宝的积极性。更为重要的是，父母应注重“身教”，以和蔼的态度、体贴的照料，耐心的重复和不断的鼓励为宝宝营造温暖的氛围，培养宝宝愉悦的心境，这样，宝宝会形成健康的心态，热情自信的性格，乐观向上的品质，让宝宝受益终生。

11. 微笑是开启宝宝智慧的钥匙

从宝宝的发育进程看，宝宝一般到3个月左右时就会出现发笑反应，只要醒着，一看到家人熟悉的面孔或新奇的画片与玩具时，就会高兴地笑起来，嘴里呵呵地叫，又抡胳膊又蹬腿，可谓“手舞足蹈”，这种笑被称为“天真快乐效应”。另外，当他吃饱睡足，精神状态良好时，尽管无外界刺激，也会自动发出微笑，这种笑被称为“无人自笑”。

爱笑的宝宝长大后多性格开朗，有乐观稳定的情绪，这非常有利于其发展人际交往能力，使其更乐于探索，好奇心比较强，这样会使宝宝学到更多的知识，就更有利于宝宝的智力发展。情绪好，生长激素分泌好，宝宝健康少生病，更有利于其体格的生长发育，使其更加健康。笑不仅是开启宝宝智力之门的一把“金钥匙”，也是一种极佳的体育锻炼方式，对促进全身各个系统、各个器官均衡地发展大有裨益。

不过，逗宝宝发笑是一门学问，需要把握好时机、强度与方法。不是任何时候都可以逗宝宝发笑的，如进食时逗笑容易导致食物误入气管引发呛咳甚至窒息；晚睡前逗笑可能诱发宝宝失眠或者夜哭等。另外，逗宝宝笑要适度，过度大笑可能使宝宝发生瞬间窒息、缺氧、暂时性脑贫血而损伤大脑，或者引起下颌关节脱臼。



12. 把握宝宝智力开发的关键期

从婴幼儿大脑重量的增长角度来说，3岁以前增长得比较快。所以，很多人认为3岁以前是宝宝智力开发非常关键的时期。在3岁以前，由于宝宝的大脑，还处于一个极速增长的状态，因此对于一些有一定出生缺陷的宝宝来说，可以利用这个时期，有针对性地进行训练，可以帮助宝宝在大脑部分功能定型之前，建立起新的链接。

3岁以后宝宝的学习能力会增强很多，因为他的理解力增强，他会迅速从环境中获取很多知识，他也会迅速从各项运动中获得他的体能和技能，这些都会增强他今后的生存能力。但是父母要做的，是让他作为一个积极的、主动的知识探寻者，而不是把他培养成一个被动的信息接收者。虽然在短时间内，可能看到的效果是被动者接收的信息量大，但是从长期来看，他们对信息的分析和加工能力较弱，他们创造新事物的欲望也会低。

13. 宝宝学游泳可以开发智力

宝宝早龄游泳会使其变得更聪明。早龄游泳最主要、最直接的便是先强大宝宝的呼吸系统。在学游泳时，宝宝每次潜水都会练习憋气，经常练习会加快宝宝呼吸的速度及加深呼吸的深度，又深又快的呼吸会使各个控制智能的大脑得到强大。

早龄游泳使宝宝比同龄宝宝更会蠕爬、行走，而且都会做得比不游泳的宝宝好得多。在水中，水的浮力会减少，地心引力对宝宝行动上的阻挠，使宝宝学蠕爬、行走都更容易，让宝宝在适当深度的水中蠕爬或行走，会使宝宝更早把这些运动基础打好。

14. 训练手部动作开发宝宝智力

宝宝会用拇指和食指捏取小物品，尤其喜欢将小的颗粒放入瓶子里，

倒出、再放入。这时父母应加强看护，防止宝宝将纽扣和一些豆类等物品塞进鼻子或耳朵里。宝宝还学会用手势代替语言，当问他：“妈妈在哪”等一类问题时，他不仅会用眼睛看，而且还会用手去指。这时的宝宝更加淘气，并且学会了开抽屉，常常扰得“家无宁日”。

“用手”是人类智慧的独特表现，宝宝掌握用手的本领需要经过相当长的教与学的过程。父母如能根据宝宝生长发育的规律及时给予适当的训练，不仅能使宝宝的小手灵活，同时还能促进大脑的发展。

发展宝宝手部动作具有很重要的意义：手的操作可以直接促进宝宝视觉、触觉、动觉及知觉的发展和相互间的协调；通过动用玩具及操作日常生活用品，可以使宝宝掌握使用物体的方法。随着宝宝年龄增长，便会逐步地掌握成人使用工具的方法和经验；通过手的操作，能使宝宝进一步认识同一类物体的共性，而使知觉更加具有概括性，并为概括表象和概念的产生准备条件。

● 八、认清婴幼儿智力开发存在的普遍误区 ●

现在的父母都重视早教，重视智力开发，琴类、舞蹈类、绘画、外语……越来越多的父母不惜重金让宝宝早早地参加各种培训班。其实，每个宝宝都是不同的。父母要做的是：了解宝宝的特点，理解他，创造适合他成长的环境。但是很多父母缺乏对宝宝的正确理解和认识，用社会上统一的“成才标准”去要求宝宝，结果不但不利于宝宝成长，还可能埋没原本很聪明的宝宝。所以，父母不要漠视婴幼儿发展的规律和现状盲目进行智力开发。

1. 发呆即有问题

爸爸妈妈看到宝宝一个人坐在房间里，什么都不做，只是看着窗外的

天空发呆，一般都会想自家的宝宝是不是有什么问题，或者是在浪费时间。其实，宝宝发呆也是一种学习，尽管可能宝宝本身并没有意识到自己在干什么，但也是处于一种学习状态之中。

学习分为“外显性学习”和“内隐性学习”，前者表现为学习某门课程，学习某项技能等，而后者则是一种无意识的学习。其实，在我们觉得什么都没想的时候，大脑也是在储存、整理和加工一些信息，只是不是用意识去努力地实行而已。

所以，爸爸妈妈应该理解宝宝，了解宝宝的个性和气质特色，顺其自然，让其天性得以发展，创造适合宝宝自由成长的环境。



2. 过度依赖智力测试

智力测验只能了解到宝宝某些方面的能力，如果根据这个分数而给宝宝贴上“笨宝宝”的标签，那么就会因此而忽略宝宝在其他方面的能力，对宝宝的成长发展造成伤害。

目前很多智力测验已落后于心理学的实际发展，只能测出宝宝的一部分能力，父母一旦知道宝宝智力测验的分数低，比较容易产生放弃心理，认为自己的宝宝就是笨，从而不会给予其足够的指导和帮助，很可能就因此而抹杀了宝宝其他能力的发展。

宝宝的能力系统是多方面的，不应简单地以一次的测试成绩判断他的智力，也不要因为一两个方面能力的薄弱，而否认了宝宝的整体能力；相反，应该全面了解宝宝的综合能力并根据宝宝的个性，采用个性化的教育方式。

很少有宝宝面面俱到，每个方面都优秀，关键是发现宝宝的优点与缺点，不要将宝宝的缺点扩大成“问题宝宝”，而是应更有针对性地帮助宝宝去发挥与克服。

3. “慢”即“笨”

学一件事情比别的宝宝速度慢，到一个新环境很长时间不适应等，这些行为都容易被父母认为是“笨宝宝”的表现。其实，这些都是适应性低的表现，但这并不代表这些宝宝的能力不足，这些只是这类宝宝的一种行为方式而已。

“慢宝宝”可能学一首诗的速度比较慢，但他们一般会记得比较牢固、比较久，这是他们学习事物的一种习惯方式。而且，这些“慢宝宝”长大后很有可能具备其他“快宝宝”没有的优势，如在遇到不良信息诱惑时，他们是抱着审视的态度去接受，而不像那些接受快的宝宝一样容易改变。父母可以让宝宝学会控制节奏，慢慢去想、慢慢去做一些事情，这样可以帮助宝宝学习怎样去控制其行为和一些语言的节奏。

4. “爱动”即“多动症”

有一些宝宝上课时
会说话、做小动作等，
扰乱课堂秩序，往往被
认为是多动症。

其实，这类宝宝
属于运动机能占优势，
喜欢用肢体动作代表语
言。因此，并不是所有
“爱动”的宝宝都是真



的患有多动症。有的宝宝比较聪明，听讲了一半课程，就已经掌握了基本要领，知道下面该讲什么了，感觉无聊便开始做小动作。对于这类宝宝，老师和父母更应学会了解其特点，采用不同的方式进行教育。例如，老师可以在宝宝感觉无聊时提个问题，夸奖他一下，调动其兴趣继续听下去。

其实，注意力集中有问题的宝宝往往创造力很强，他们的脑子常常会冒出一些新的想法。同时，这些注意力有缺陷的宝宝，也经常有冲动的表现，所以幼儿园就给他们贴上“坏宝宝”的标签，经常受到批评。其实，父母和老师恰恰忽略了他们的创造性。正确的方法是要让他们认识到自己存在着创造性，同时也让他们知道自己有注意力方面的问题，这样才能帮助他们正确认识自己，让他们在今后的人生中获得成功。

5. 不重视生理成熟度

宝宝的身心发展是有先后次序的，早期教育必须在适宜的生理成熟度的基础上进行适时训练，才能取得好的效果，过早和过晚都会造成对宝宝的伤害。众所周知的狼孩儿，就是因为错过了语言和社会规范等各种智能开发的时机，因此，即使后期科学家提供良好的条件，也不能使他赶上最普通的宝宝的智力水平。而过早开发宝宝的某种智能，同样达不到预期的效果，还会对宝宝造成伤害。

6. “学习”狭隘化

谈到学习，许多人首先想到的是坐在学校课堂上听课，以及那些繁多的定理和常识。这种理解未免过于狭隘和刻板了。当一个宝宝能够辨认出妈妈与其他人的区别的时候；当宝宝尝试吃饭的时候；当宝宝迈出第一步的时候……这些都是在学习，而且是更重要的学习。

父母不要狭隘地理解学习，以便不狭隘地要求宝宝。对于宝宝来讲，他们是通过游戏和生活学习的，他们提出的每一个问题都是在学习，他们

参与的每一个游戏或者活动都是学习；对于宝宝来讲，他们广泛的好奇心和兴趣是大自然最好的馈赠，宝宝借此增长他们的知识和能力，广泛地探索和兴致勃勃的状态对于宝宝来讲是无比重要的，前者让宝宝不断发现自己的天赋，后者让宝宝达到内心的和谐和心理的自我建构。

7. 重结果轻过程

让宝宝博学多才，对宝宝进行智能开发，应以其内心的和谐为前提。对于宝宝，父母不应该有非常刻意学习目标和计划，而是要对宝宝自然的兴趣和自发的表现给予足够的支持和关注。当父母不去刻意追求的时候，结果往往是意外的收获。

宝宝从过程中获得的感受以及建立的相应态度，比宝宝所学的具体的结果更重要。宝宝没学多少东西，但是在学习的过程中得到了快乐，喜欢学习、喜欢知识，这种态度比什么都重要。一些功利心很强的父母，总是期望宝宝很早就学有所成，如记琴谱、背单词、背诗词等，可谓去本求末。其实宝宝多背几首唐诗，多识几个汉字，这一丁点优势很快就会消失，长远来讲对宝宝并没有什么特别的好处，假如宝宝因为父母刻意的、

功利的要求而对学习产生抵触感，就更因小失大了。

对于宝宝而言，看到比看懂重要，听到比听懂重要，感官知觉是智力的先导，即便宝宝不能理解，或者说记住的东西很快忘记了（如背唐诗），过程是重要的，这个过程已经会对



宝宝智能的发展起到很大的促进作用。

8. 狭隘强调读写算

过分强调对宝宝读写和计算能力的培养，从而使宝宝的创造能力得不到应有的发展和发挥，恰恰抑制了宝宝的创造力。读写和计算能力对宝宝来说固然是必需的能力，但是如果父母过分狭隘地强调这些技能，宝宝的智力发展将因此而受到限制。

9. 碳水化合物吃不当影响智力

由于我国饮食结构的不同，许多地方偏重喂养婴幼儿碳水化合物，满月后就开始喂其淀粉类食物，造成能量供给构成比例失调，蛋白质供给不足。而此时宝宝由于碳水化合物的过多摄入，出现体重超标的假象，特别是起初增长较快，容易被父母忽视，事实上此时已出现低蛋白性营养不良。而宝宝脑发育快，蛋白质需求量大，若供给不足可使宝宝脑细胞营养不良，从而限制宝宝智力的发育。碳水化合物的供给不足则可使宝宝血糖过低，会影响脑细胞能量的供给，从而影响宝宝的智力发育。

10. 家庭文化氛围不重要

有的父母，片面地认为智力就是记忆力和运算能力。于是，他们在教育宝宝时，便把主要精力放在背诵儿歌、唐诗和数学计算上，而忽略了对宝宝注意力、观察力、想象力、判断力及动手能力的培养。其实，智力开发的内容是十分广泛和丰富的，可以让宝宝在看动画片时展开想象的空间；在观赏美丽的山水时培养其审美意识；在悠扬的乐曲声中陶冶性情等。

家庭是宝宝接受教育的第一所学校，父母则是宝宝的第一任教师，为

人父母者必须不断提高自身文化素质，为宝宝提供一个良好的文化氛围。家庭文化氛围应该拥有浓厚气息，它包括对宝宝的直接教育和辅导，还包括对宝宝智力的间接性影响、启迪与熏陶。在日常，给宝宝讲故事，读童话，讲解一下自然现象的发生与科学的联系，与宝宝一起玩智力游戏，乃至父母及其家庭成员在宝宝面前的一切知识性言论和行为，对宝宝的智力发展都是有至关重要的。

当然，高智力水平的家庭，并不等于宝宝的智力发展水平就一定好。智力水平再高的父母，如果对宝宝教育不够，或教育方法不对，或将宝宝放到家庭文化氛围很差的地方去寄养，或让各方面素质都很低的保姆长期照看宝宝，这样的宝宝受到的教育与文化熏陶就少，智力会受到阻碍。相反，智力水平不高的家庭，如果可以重视宝宝的早期教育，送宝宝到训练班、幼儿游泳训练班、书法绘画班、舞蹈艺术班、电脑学习班等学习，开发其智力，宝宝的智力就会有大而远的发展。

11. 强化早教

早期教育是父母们越来越关注的话题，但如今的早教越来越片面化，逐渐步入一些误区。其实，接受强化早教的宝宝并没有想象中那么完美，创造力和学习能力反而降低，还失去了善良的天性和爱心品质。

(1) 3岁前宝宝背诗识字都是“徒劳”

婴幼儿时期是宝宝大脑发育最重要的时期，最初的身体素质、智力发展、个性品质的形成都从这时开始，所以父母们越来越看重在这个时期对宝宝进行早期教育。

早教的含义是广泛的，既包括感知、语言、认知的训练，也包括生活习惯、自理能力、性格、品德的培养。但现在有不少父母把早期教育片面理解为智力技能教育，认为宝宝会背得越多越好。其实，这对宝宝的发展是非常不利的。强化早教并不会增强宝宝的逻辑记忆能力，也没能使宝宝变得更聪明。父母常常以自己的宝宝很小就能说会道、背诗词、数数为骄

——智力概念

傲，其实宝宝这时并不理解一个词或一个数代表的真实含义，只是一种短期的机械记忆，如果不定期重复，就会很快遗忘，而且这种做法并不能增强记忆力，也就是说宝宝记住的东西并不比同龄人多。等到上学后，这些所谓的优势就会遗失，他们会重新与同龄人站在同一起跑线上，以前记的东西都白记了。

宝宝在经受过特殊早教以后会不懂得去包容别人。这是因为父母、老师在对宝宝进行早期教育灌输知识时，会有意无意地把一些成年人之间才有的竞争等观念强加于宝宝身上。例如，都在一个班里上课，父母往往告诉宝宝要多表现，多和老师亲近，想办法让老师喜欢自己，不要被别的宝宝比下去等。久而久之，互相竞争、互相争宠的观念就在宝宝心中生根发芽，造成爱心减弱、心地狭隘。

(2) 早教不能急功近利

早期教育就是根据宝宝的身心自然发展规律，和宝宝多沟通，让宝宝多活动，多动手动脑，游戏和快乐才是宝宝早教的主要构成。早期教育不是单纯让宝宝背书、数数，而是应该更偏重亲子教育，开发宝宝的注意力、记忆力以及观察力。

作为父母，要多多注意观察，如带宝宝到动物园去玩，宝宝看到猴子和猩猩，

要让他知道猴子和猩猩有什么不同，耐心地给他讲讲两种动物的外形、运动方式、吃的东西和玩耍的方式等。带宝宝到野外看看花草树木也是一种早教，小草发芽了，是绿色的；花开了，是五颜六色的等。宝宝的眼里什么都是新奇的，宝宝都有兴趣去观察，只是这种观察很多父母注意不到。



第二章 智慧的源泉

—— 大 脑

“人生两个宝，双手与大脑”，说明了大脑对人类的重要性。人的大脑与广阔无垠的宇宙一样，神奇无比。人类被誉为“万物之灵”，是因为，人类拥有奇思妙想的大脑。

在人体的所有器官中，大脑最重要，因为人体的其他器官相对都比较无能，在许多方面甚至还不如动物。例如，在体力上，人不如牛；在速度上，人不及马；在水里，游泳健将怎么也比不上鱼儿灵活；在天空，人自己不能飞翔，只能望鸟兴叹……但是，人类为什么还能主宰地球，成为“万物之灵”呢？这是因为人类具有世界上最聪明的大脑，它是智慧的源泉。

● 一、婴幼儿智力开发基础——大脑发育 ●

世上的父母无不希望自己的宝宝可以聪明、智商高，这颗希望的种子早在父母孕育新生命的那一刻就已经被埋下了。怎样让这颗希望的种子生根、发芽、结果呢？就是父母要为宝宝打造一个发达的大脑，为宝宝的聪明打好基础。

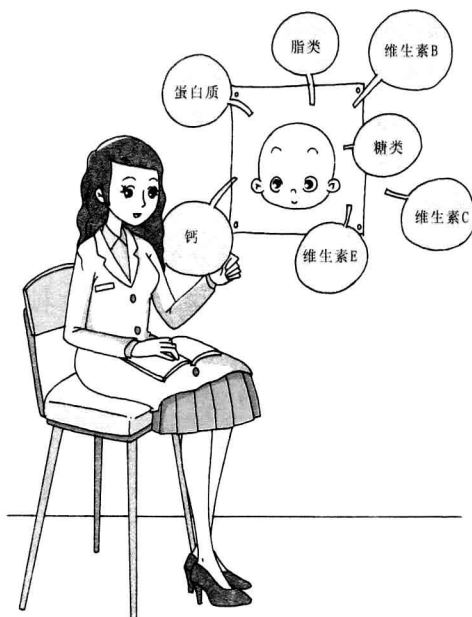
那么，如何帮助宝宝构筑聪明的头脑呢？其实，帮宝宝构筑聪明的头脑并不是件困难的事，相信所有的父母都能通过仔细观察自己的宝宝，用

——智力概念

自己的耐心和恒心帮助宝宝走好人生的第一步。

人的大脑虽然结构很复杂，但是发育十分迅速。卵子受精后1周内，其大脑就开始发育了。这时期，受精卵会不断分裂，其中一部分会形成我们的大脑，其余的就形成我们的神经系统。在妈妈尚未意识到自己已经怀孕的时候，胚胎的大脑就已经分成了三部分。大概在胚胎的第18天会出现神经板。妊娠第20天左右，大脑原基就已经存在于胚胎中了。2个月时，大脑里已经有很明显的沟回轮廓了。到第3个月时，脑细胞发育的第一个高峰时期到来。通常情况，第15周的时候，大脑会明显分成6个区：2个区在前脑，1个区在中脑，3个区在后脑。这样大脑的基本框架就形成了。帮助大脑分化成各种结构：脑膜、神经、细胞核等。妊娠第4~5个月的时候，胎儿的脑细胞仍然处于高峰阶段，并且会偶尔出现记忆痕迹。第6个月时，胎儿大脑表面开始出现沟回，大脑皮层的层次结构基本定形。这时，胎儿的大脑已经具有140亿个脑细胞，已经具备了宝宝一生中所具有的脑细胞数量。第7个月时，胎儿

大脑中主持知觉和运动的神经已经比较发达了，开始具有思维和记忆的能力。而且在这时期，胎儿的脑电已经很明显，标志着胎儿大脑成熟的开始。第8个月时，胎儿的大脑皮层更为发达，表面的主要沟回也已经完全形成。这时期，胎儿不仅有脑电，而且已能听到并在大脑感觉到母体内外的声音。



如果胎儿期特别是妊娠早期营养不良，会使脑细胞数量少于正常婴儿，即便宝宝出生后喂养得再好，智力恢复仍然较慢或难以恢复。由此可见，妈妈怀孕期间的充足营养供给，对胎儿的大脑发育至关重要。

促进胎儿大脑的发育，要“内外兼修”。“内”是补充充足的营养成分，保证胎儿健康的成长；“外”是要科学、全面地对胎儿进行胎教，刺激胎儿大脑的发育。双管齐下，宝宝才有可能智力超群、快人一步，赢在人生的起跑线上。

1. 蛋白质——胎儿大脑发育的基础物质

“蛋白质”这个名称最早是由荷兰化学家马尔德在1938年开始使用的。因为它对有生命的物质结构、功能和大脑发育起着很重要的作用，所以把它的希腊名字翻译成中文为“头等质量”。顾名思义，我们就可以知道蛋白质对人体的重要性。

胎儿的大脑发育需要蛋白质，以维持和发展大脑功能、增强大脑的分析理解及思维能力。蛋白质的补充要在热量及碳水化合物供给充分的前提下进行。通常，机体对蛋白质的需求是随着妊娠期的延长而增加的，在怀孕的早、中、晚期，孕妇每天应分别额外增加优质蛋白质的摄入量，即多食鱼、蛋、奶及豆类制品。准妈妈还要尽可能保证动物食物的摄入，因为无论是氨基酸构成还是生物利用率，动物蛋白质都远远高于植物蛋白，是胎儿大脑健康发育的重要保障。动物性食物如猪肉、牛肉、羊肉、肝、腰子及鸡、鸭、鱼、虾、蟹等，鸡蛋、鸭蛋等，牛奶、羊奶等。植物性食物如黄豆、青豆、黑豆、豆腐、豆浆等，米、面、玉米等，花生、核桃、榛子、瓜子等，都富含蛋白质。

2. 脂肪酸——宝宝聪慧过人的秘密武器

脂肪是构成脑组织的极其重要的营养物质，在大脑活动中起着重要的不可代替的作用。优质足量的脂肪，特别是卵磷脂和多不饱和脂肪酸，能够保证宝宝成长过程中大脑的发育，尤其要注意3岁以下儿童脂肪酸的补充，因为这是大脑发育的关键时期。单、多不饱和脂肪酸的良好来源，是帮助宝宝聪慧过人的秘密武器。山茶油、玉米油、橄榄油、大豆油、亚麻籽油、芝麻油、植物油、大豆、坚果等，以及深海鱼虾等都是优质脂肪。

3. DHA和胆碱——优化及促进宝宝脑细胞快速发育

DHA，二十二碳六烯酸，俗称“脑黄金”，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸。DHA是神经系统细胞生长及维持的一种主要元素，是大脑和视网膜的重要构成成分，对胎儿的智力和视力发育至关重要。海鱼虾特别是深海鱼类脂肪中DHA的含量是最高的。不吃鱼虾的孕妇，可以使用正规品牌的含DHA的营养品来帮助胎儿大脑的发育，并且应在吃牛奶、豆浆、蛋、鱼、豆腐等富含蛋白质的食物时服用，以帮助其吸收。

胆碱也是人体必需的营养素，具有增强记忆力的功能，体内合成的量是难以满足孕妇的需求的。因此，适量增加动物肝脏、鸡蛋、红肉、奶制品、大豆、花生、柑橘、土豆等食物的摄入量，可以帮助提高孕妇体内的胆碱储备水平，进而促进宝宝的脑细胞快速发育。



4. 维生素、钙、碘、糖——宝宝大脑发育不可缺少的营养素

(1) 维生素C

维生素C在胎儿脑发育期起到提高脑功能敏锐的作用。富含维生素C的食物包括樱桃、石榴、猕猴桃、西兰花、草莓、柿子、柠檬、西红柿、苦瓜等。

(2) B族维生素

B族维生素对大脑的功能起着间接的作用，B族维生素包括：维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、烟酸、维生素B₁₂等物质，它们对人体的作用十分广泛，而对脑的作用则是通过帮助蛋白质代谢而促进脑活动的，也就是说B族维生素对脑的作用是它同蛋白质共同作用的结果。富含维生素B的食物有芦笋、杏仁、瘦肉、蛋、鸡肉、花生、牛奶、啤酒、动物肝脏等，麦片、燕麦、玉米等五谷杂粮，绿叶蔬菜如菠菜等均含有丰富的B族维生素。其他如洋葱、大蒜等不但含有丰富维生素B，也含有矿物质，又有良好的降脂作用，也可多吃。

(3) 维生素A

维生素A可以促进脑的发育，缺少维生素A可使智力低下，因此维生素A是促进脑组织发育的重要物质。富含维生素A的食物主要有动物的肝脏、鱼类、海产品、奶油和鸡蛋等动物性食物。此外，咸带鱼、鲫鱼、白鲢、鳙鱼、鱿鱼、蛤蜊、奶油、人奶、牛奶等也含有维生素A。



——智力概念

(4) 维生素E

具有保护细胞膜的作用，还能防止不饱和脂肪酸的过氧化。富含维生素E的食物包括坚果类食品、植物油、麦芽、大豆油、果仁、谷物、新鲜绿叶蔬菜、动物脏器、豆类、蛋黄、瓜果、瘦肉、花生等。

(5) 钙

钙具有在大脑顽强工作以及脑产生异常兴奋时起到抑制作用，使脑细胞避免受到有害刺激，因此孕妇怀孕期间对钙的摄取也是很重要的。一般而言，在许多食物中其实都含有丰富的钙质，像牛奶、乳酪、绿色蔬菜、大豆、小鱼干、发菜、芝麻等。

(6) 糖

脑是消耗能量的器官，虽然脑重只占体重的2%左右，但脑所耗的能量却占全身总热量的20%。糖是大脑活动能量的来源，具有刺激大脑活动能力的作用，其原因是由于大量的糖能刺激胰岛素分泌增加，使血液中色氨酸含量提高，那么色氨酸又可刺激5—羟色胺的产生而增强了大脑神经源的活动，提高智力。富含糖的食物有白糖、红糖、蜂蜜、甘蔗、萝卜、大米、面粉、红薯、大枣、甜菜及水果等。

(7) 碘

碘是人体生成甲状腺素的主要原料，也是胎儿神经系统发育的必要原料，胎儿脑发育离不开碘。海产品的含碘量最高，其中尤以海带、海蜇、紫菜、苔条和淡菜为甚。

二、健全聪明大脑的发育

为了宝宝将来能聪明过人，让宝宝赢在起跑线上，一些父母做好了充分准备，如多吃富含高蛋白的食品，进行胎教等。可是，这些能保证宝宝一定聪明吗？父母们又该注意些什么呢？

1. 聪明大脑的诞生

生命也许真的是一个奇迹，就像浩瀚的宇宙，我们无法触摸到，却能感知得到。培养一个聪明的宝宝，并非偶然，只要父母愿意了解，并能够付诸行动，那么宝宝一定是最优秀的。

(1) 受孕时间

想要怀孕，性生活必须在妻子的排卵期。于是，不少夫妇为了早日怀上宝宝会通过各种途径来计算排卵日，然后在这几天频繁性交。

①房事过频会导致不孕。受孕就是精子与卵子结合的过程，所以性交过稀会减少受孕的机会，这是容易理解的，可是性交过频会使精子的数量、质量降低，甚至会引起女方的免疫性不孕，这就适得其反了。

精子、粗浆、透明带和卵巢这些系统抗原在特定的情况下均可产生自身免疫或同种免疫，产生相应的抗体，阻碍精子与卵子的结合导致不孕。而这种房事过频导致的免疫性不孕是因为妻子频繁接触丈夫的精液、精子这类抗原物质，易激发体内产生抗精子抗体，阻碍受精卵向子宫腔内移动，从而导致不孕。当然，免疫性不孕的诊断必须在排除器质性疾病、性生活失调、性交时间不对、精神因素等原因后才能考虑。

②房事安排哪一天才容易受孕。如果女性的月经周期是28天，行经期一般是3~7天，排卵日则是在第14天，卵子被排出后的寿命一般是1~2天，精子进入子宫后可生存2~3天，但是受精能力只有24小时，所以每个月经周期内排卵前后2天内性交最易受孕。尽管睾丸每天都能产生数亿的精子，但一次射精后要5~7天后精子才能成熟和达到足够的数量，如果性生活次数过频，会直接影响精液的质量、精子密度、精子的活力，且前列腺长期处于充血状态会导致无菌性前列腺炎。

月经周期不那么准时的女性，排卵期一般是在下次月经来潮前的第14天，排卵前5天后4天都算在内，另外，可结合基础体温和宫颈黏液观察法来推算排卵日期，如基础体温测定时，月经周期中体温最低的那一天就是排卵日，宫颈黏液度最小，清亮如蛋清状，拉丝度最长的那一天就是排卵日。

——智力概念

因此，想生宝宝的夫妇，不要盲目以频繁性交来达到目的，而应该科学安排时间，争取以高质量的“种子”来培养高质量的宝宝。

(2) 早孕反应

由于孕妇在妊娠早期（头3个月）常会出现食欲减退、恶心、呕吐、偏食等早孕反应，造成准妈妈摄入营养较低，这样就会影响胎儿智力的发育。明白了这个道理，准妈妈们就应主动控制呕吐，稳定情绪，以多样化的食物引起食欲，保证营养的平衡吸收。即使是吐了，也要及时补充营养。为了将来宝宝的聪明健康，孕妇应努力进食，少吃多餐，吐了再吃。

一般来说，孕妇每天需要摄取大量的热量，并保障一定的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的摄入。不必诸多“忌口”，多吃些蛋类、牛奶、鱼、肉、动物肝脏、豆制品、海带、蔬菜、水果等食物；还应注重粗细粮的搭配。这样，既促进了准妈妈的食欲，增加了准妈妈本身的营养需求，又为胎儿大脑的发育提供了物质基础。

(3) 孕妇用药

准妈妈在妊娠期间曾服用某些药物可以通过胎盘屏障，但准妈妈用药不当则有可能影响胎儿的良好发育，也有可能导致胎儿脑发育不全，影响宝宝的智力。为了宝宝的聪明健康，准妈妈千万不要自行服药。让医生或药师来决定你应服用什么药物，因为他们才是专业的。

准妈妈孕期要补充足够的蛋白质、维生素、矿物质，以保证胎儿发



育，尤其是脑发育。准妈妈孕期饮食的原则应是充分供给所有必需的营养，食用未精制的食物，补充所有欠缺的营养，以保证胎儿大脑的发育。每类食物中所含的营养素不同，因此要均衡饮食，比如蛋白类，大豆含大豆蛋白，牛奶含乳清蛋白，各类蛋白不同要互补才能做到营养充分。随着生活水平的提高，我们要逐渐懂得营养，有目地的调整饮食，让我们的宝宝更健康！

2. 使胎儿健康聪明的营养物质

聪明健康的宝宝需要父母用心去塑造和培养，从饮食入手，提供丰富均衡的营养，为宝宝营造一份安宁祥和的生长环境，你的宝宝就一定会聪明健康。

在怀孕第4周的时候，受精卵发育而成的内囊胚开始变为胚胎，出现三个不同的胚层，将发育成不同的器官、肌肉、皮肤、骨骼等；第10周是胎儿发育的重要阶段，脑正在迅速发育，每分钟约有25万个神经细胞形成；一直到22周胎儿的脑神经才基本发育完善，宝宝也有了感觉和意识。由此可见，大脑发育的关键时期是孕期的最初3个月，这个时期称为脑神经细胞激增期，而脑细胞增殖的特点是“一次性完成的”，这就需要孕妇在这一时期特别要注意营养的摄入。若营养不良，胎儿的脑细胞分裂增殖就减少，也就造成脑细胞永久性减少，同时脑细胞的体积增大和髓鞘形成均受到影响，致使智力发生障碍。

(1) 蛋白质

蛋白质是人体所需主要营养物质之一，摄入体内后在肝脏分解为氨基酸。蛋白质是胎儿组织发育和健康成长的必需成分。准妈妈孕期除了每天摄入45克蛋白质满足母体需要外，还应额外摄入6克。蛋、鱼、肉、奶和乳制品等含有大量蛋白质。

(2) 碳水化合物

人体所需要的能量是由碳水化合物提供的，碳水化合物多以蔗糖和淀

——智力概念

粉的形式存于食物中。多食用富含淀粉的食物（如土豆），少食含蔗糖较多的食物，因为淀粉类食物水解缓慢，热量较少。这些热量供给于准妈妈平时的活动及机体的消耗，还供给胎儿活动及新陈代谢所需要的能量。

（3）脂肪

脂肪是构成细胞膜的重要成分，同时对胎儿神经系统的发育起很大作用。尽管不宜多食脂类，但一点不吃也不可取。准妈妈孕期不宜多吃脂类是因为它每克所含的热量比同量的碳水化合物和蛋白质要高一倍，所以摄入等量的脂类，体内热量相当于增加一倍。准妈妈可以食用植物油，含不饱和脂肪酸多，对准妈妈较适宜。

（4）维生素

另外，非常重要的是维生素，要保持健康，人体需要多种维生素（如维生素B、维生素C）。但由于维生素在体内无法贮存，因此每天都应该适量摄取。维生素不仅对胎儿发育很重要，而且还能提高人体免疫力，增强造血能力、维护神经系统正常机能。要多吃新鲜蔬菜和水果，如猕猴桃、草莓等，含糖量高的应尽量少食用。烹饪时绿叶蔬菜尽量避免水煮，否则会把水溶性维生素溶解掉。

（5）矿物质

矿物质也是人体必需的，如人体内各种化学变化都离不开铁元素，铁还是构成血红蛋白的主要成分。缺铁会使血红蛋白无法完成，从而易患贫血。准妈妈孕期骨质、牙齿的健康发育都离不开钙质。锌元素对伤口愈合及消化过程起



很大作用。准妈妈可食用坚果类，含有较多的矿物质。孕末期胎儿越长越大，从妈妈那里摄取的营养物质也越多，准妈妈孕末期时要增加饮水量，均衡饮食，才能保证胎儿的需要，也能储存分娩期所需的能量。

3. 聪明宝宝出生后6个月的营养

出生后的头6个月也是宝宝大脑进一步完善的重要时期，这个阶段的营养好坏也关系到宝宝的聪明与否。营养不良在产后早期主要是对细胞数量的损伤，而后期主要是对细胞体积的损伤，产后营养不良还可影响脑的髓鞘化及细胞内酶的成熟度。因此，保证充足的营养，是健康聪明宝宝诞生的前提。

● 三、大脑具有可塑性 ●

我们知道，宝宝大脑的可塑性极强。早期学习的知识，即使他以后不能很清楚地回忆起来，这些知识也会永远保存在他的脑海中而不会消失。如果一个宝宝大脑的语言中枢不幸受到了损害，他可以重新学会说话，因为在几个月内，他的大脑可发育出另一个语言中枢。如果成年人的言语中枢受到同样的伤害，则很难恢复，因



为成年人的大脑失去了可塑性。

与身体的其他器官相比，人脑由于具有可塑性，因此具有高度适应性和灵活性。使用、刺激、停用、压力、损伤和疾病都可能影响大脑的形成，个人的周围环境也能影响大脑的定型。虽然在我们的一生中，神经细胞都在不断分枝，产生联结，从而使我们能继续学习。但是，我们的很多才华、能力和态度却在儿童早期就已基本定型，并成为我们今后进一步学习的基础。

1. 大脑发育的关键期

在整个大脑的发育过程中，有一段时间对大脑的发育至关重要，称为关键期，这也是脑重量增长最快的时期。如果在这段时期内，大脑受到不利影响而严重阻碍了它的发育，将会产生不可逆的后果，直接影响到宝宝的智力，甚至导致宝宝智力低下。

(1) 印刻现象

各个时期大脑发育的侧重点不同，因此各项智能发展都有不同的关键期，在这个时期内更容易学会某种内容。一旦错过，学习就变得非常困难。你可能熟悉动物刚生下来后短时间内的“印刻”现象，像小鸭、小鸡这类动物，可以通过特殊的学习环境“铭记”一些东西，或形成条件反射。例如，刚出生的小鸭子总是围着小孩团团转，它就会以为小孩是自己的妈妈，久而久之，就可能对小孩形成依恋。在小鸡出生13~16小时的时候，会发生“印刻”现象，但24小时后就不再可能出现“印刻”现象了，这是由大脑的结构决定的；如果小羊刚出生后的几天不在妈妈身边，以后它就不再合群而总是乱跑；如果小鸟出生后的头几周不在鸟群生活，它将永远不能唱出动听的“歌声”。芝加哥大学前任校长、诺贝尔奖获得者、遗传学家乔治·W. 比德尔博士说：“我们也像小鸭子一样，在生命的早期就开始学习了……而且早期学习比我们以前想象的更重要。”

(2) 大脑发育的阶段性的

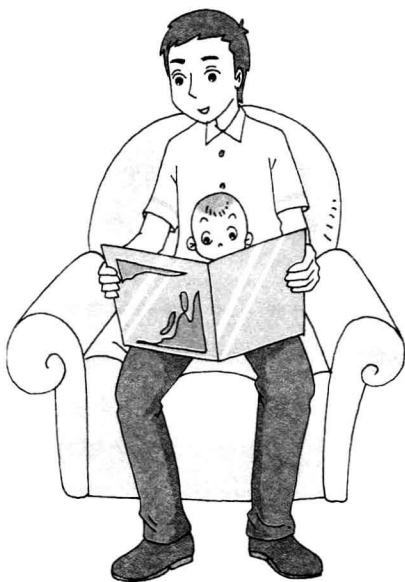
在婴幼儿早期,大脑中确实存在某种机制,使宝宝在一定时间内比较容易完成某种形式的学习。如果在这段时间内没有用相应的刺激任务来激发,以后即使有同样的刺激任务,也很难再进行这一学习了。

例如,在胎儿发育期,有一个关键阶段,这时外界的有毒物质和疾病会严重地伤害正在发育的胎儿。如果妈妈在怀孕的头3个月的某几天内患风疹,胎儿可能会受损,甚至出现畸形。但如果过了3个月以后,妈妈再得同样的病,对胎儿的影响力就很微弱了。

出生后的6~12个月,是宝宝与父母建立依恋关系的关键时期。在这个时期内,如果把宝宝送到托儿所,或照看他的保姆又经常变换,或者父母经常外出,都将会影响父母与宝宝的关系。

(3) 宝宝的大脑在胎儿时期就已形成

宝宝出生时已具备了大脑皮层的基本结构,但皮质还较浅薄,分化不全,发育还不完善。同时,宝宝大脑的神经细胞则具有“一次性完成”的特点,出生时已具有近130亿~180亿个神经细胞,但尚未形成大脑各区间错综复杂的交织。



(4) 宝宝刚出生时脑的重量相当于成人脑重的25%

宝宝出生时脑的重量为350~400克,相当于成人脑重的25%;6个月时宝宝脑的重量为600~700克,相当于成人脑重的50%;1岁时宝宝脑的重量为800克,相当于成人脑重的60%;2岁时宝宝大脑的重量为900~1000克,相当于成人脑重的75%。

(5) 宝宝大脑发育的关键期是0~3岁

随着宝宝年龄的增加，加上环境中的良性刺激，使宝宝的大脑发育会逐渐成熟起来。这一过程大约在宝宝1岁之内完成，6岁时则基本与成人相当。所以，宝宝大脑发育的关键期是0~3岁，而1岁以内更为关键，它是宝宝大脑发育的飞速时期，也是宝宝大脑可塑性最强的时期。

2. 大脑的可塑性

大脑的可塑性是一种潜在的适应能力，是人类终身所具有的特征。为什么过了关键期，还能学习，就是得益于大脑的可塑性。人类通过学习都能涉及新突触连接的形成，如80岁高龄的老人，还能学习电脑，还能著书立说等。但是在脑功能发育的关键期内大脑的可塑性最大。这一阶段大约发生在从出生到10~12岁之间，是功能区定位时期，也是突触超速发育和持续高峰阶段。大脑的可塑性表现在以下两个方面。

(1) 发育的关键期内神经元职责的不确定

许多神经元在发育的关键期内尚未被确定今后负责控制什么，大脑两半球的功能中枢也未定型。外部的适宜刺激使大脑在众多的神经连接中进行有选择的删除或保留，形成根据社会需要和遗传禀赋达到最佳结合的大脑结构和功能模式而影响终身。如果从0岁起就反复给予婴幼儿刺激，宝宝就会把它作为模式而编入脑细胞的网络之中，不知不觉就发展成能够毫无困难、毫无抗拒地接受这种刺激的大脑。这一时期作为模式而印进大脑的东西，既不是根据道理领会的，也不是通过记忆硬背的。

(2) 发育关键期内大脑的恢复功能

早期大脑的可塑性还表现在发育关键期内大脑的恢复功能特别强，宝宝早期大脑的有关部位受损伤，其他部位可以取代受损的细胞而使有关功能恢复。以语言为例，在5岁前大脑任何一侧受伤，都不会导致言语功能的永久性丧失，其语言功能很快可由另一半球代替。又如早期丧失听力的宝宝，尽早利用宝宝的残余听力唤醒大脑听觉细胞的活动，可以改善听力或

达到聋而不哑的效果。大脑的可塑性是学习和记忆的生理基础，人们有可能通过不断的刺激强化，不断的学习使脑结构通过获得经验的唤醒而使功能恢复，或者使功能重新定位。

● 四、促进宝宝大脑发育须注意 ●

随着经济的迅速发展，社会的飞速进步，重视婴幼儿的智力开发已成为世人的共识，它牵动着每一对父母的心。开发宝宝智力，要促进宝宝的大脑发育，要科学施教。父母在促进宝宝大脑发育时也要讲求科学性。

1. 注意忌食伤害宝宝大脑的五类食物

合理地给宝宝补充一些营养食物可以起到健脑益智的作用。反之，如果不注意食物的选择，宝宝爱吃什么就让他吃什么，反而会有损大脑的发育。哪些食物有损于大脑发育呢？

(1) 过咸食物

过咸食物不但会引起高血压、动脉硬化等疾病，而且还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，造成脑细胞的缺血缺氧，导致记忆力下降、智力迟钝。日常生活中父母应少给宝宝吃含盐较多的食物，如咸菜、榨菜、咸肉、豆瓣酱等。

(2) 含味精多的食物

准妈妈如果在妊娠后期经常吃味精会造成胎儿缺锌；周岁以内的宝宝食用味精过多有引起脑细胞坏死的可能。即使宝宝大了也应尽量少给宝宝吃含味精多的食物。

(3) 含过氧化脂质的食物

过氧化脂质会导致大脑早衰或痴呆，直接有损于大脑的发育。腊肉、熏鱼等曾在过高温度的油中煎炸或长时间曝晒的食物中含有较多的过氧化

脂质，父母应少给宝宝吃。

(4) 含铅食物

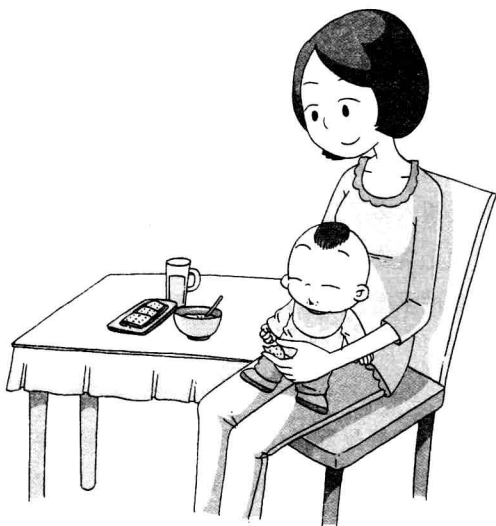
铅会造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等。人体摄铅过多，会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，易使人患痴呆症。铅会杀死脑细胞，损伤大脑。爆米花、松花蛋、油炸食品、罐头食品、近海的海产品等含铅较多，父母应尽量少给宝宝吃。

(5) 含铝食物

经常给宝宝吃含铝量高的食物，会造成记忆力下降、反应迟钝，甚至导致痴呆。所以，父母最好不要让宝宝常吃油条、油饼等含铝量高的食物。

2. 注意这些饮食习惯会阻碍宝宝大脑发育

宝宝生长发育快，尤其表现在大脑发育上。为了保持宝宝头脑充满创造力，让宝宝越来越聪明，父母应该从小就对宝宝的饮食行为给予指导，告诉宝宝应该吃什么，不应该吃或少吃什么，并要告诫宝宝学会控制自己不健康的饮食欲望，逐步确立良好的饮食习惯，避免诸多生活和饮食上的坏习惯使大脑变迟钝。



(1) 长期饱食

吃饭过量，血液都流向胃部，经常抑制大脑内的语言、记忆、思维等智力活动的神经，而相对限制智力的发育。宝宝从小就应养成吃饭八分饱或适当空腹的好习惯。长期饱食还会使人体内大量血液长时间聚集在胃肠道，令脑部缺氧，导致记忆力、智力减退。

(2) 不吃早餐

不吃早餐会使机体和大脑得不到正常的血糖供给，大脑的营养供应不足，长此以往会妨碍大脑的良好发育。

(3) 甜食过量

这是因为宝宝脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素，而甜食会损害胃口，降低食欲，从而使高蛋白和多种维生素的摄入量减少，不能保证宝宝大脑快速发育的营养需求。

(4) 挑食、偏食

世界上没有任何一种食物可提供人体所需的全部营养素，因此必须吃多样化食物，任何挑食、偏食都会妨碍宝宝获得全面营养。有些宝宝仅仅对个别食物有所挑剔，父母可从同一食品组选择其他食物代替，但严重的挑食、偏食，如不吃荤菜或蔬菜等，则必须予以纠正。

(5) 爱吃的多吃，不爱吃的少吃

不同的食物具有不同的营养成分，机体对各类营养成分都有一个量的要求，摄入多了或少了都不行。如果宝宝爱吃的多吃，不爱吃的少吃，虽然表面上食物种类也很丰富，但从营养素的量来看就会发生偏差，破坏了营养素的平衡。应按比例摄入各级食物，并注意同组食物之间的搭配，如粗细搭配、深色与浅色蔬菜搭配、鱼禽肉类的搭配等。

(6) 在餐间多吃零食

一日三餐是我们摄入营养的主渠道，这符合人体消化系统的生理特点。若餐间多吃零食就会影响正餐时摄入食物的数量。父母可在家中为宝宝准备一些小点心，但数量不宜太多。

——智力概念

(7) 不吃或少吃早餐或午餐，多吃晚餐

不吃或少吃早餐会影响身体健康，降低体力和影响大脑的正常活动。如果午餐马马虎虎吃一点，晚餐就会进食过度。此外，节假日和家庭宴会都应适度进食，不要大吃大喝，更不要狼吞虎咽，否则会损害胃肠道正常消化功能，甚至造成呕吐或消化不良。

(8) 嗜好油炸食品、糖果冰淇淋及含糖饮料等高能食品

宝宝一天的总热能有大部分应来自粮食，从油脂中获得的热能只有一小部分。若过多摄入重油食品或糖，不仅会使热能摄入过高，使宝宝发生高血压、高血脂、肥胖、冠心病等现代文明病的危险性大大增加，且由于过于甜腻而难以消化，又因缺乏膳食纤维而影响消化功能，引起消化道疾病，如便秘、胃炎等。

(9) 单凭口味挑选食物

食物可以养人也可以伤人，如脾胃虚寒的宝宝贪吃生冷食品会引起肠胃不适或腹泻；内热较重的宝宝嗜好油炸食品或吃羊肉火锅常会引起口舌溃疡或大便干结等。这是因为食物属性与宝宝体质不相符合。父母应熟知食物的温凉属性，提供与宝宝体质相一致的食物，同时还要根据季节变换调整食物。



(10) 在用餐时看电视、看书、玩耍或大声交谈

父母可在餐桌上结合菜肴讲些有促进宝宝食欲的话，或介绍营养知识。餐桌不是纠正宝宝不良饮食习惯的场所，应加强平时的教育，不要在就餐时训斥宝宝，否则会影响宝宝的食欲，造成事倍功半的效果。

3. “营养”宝宝大脑的食物

婴幼儿早期是大脑发育的关键期，通过多种营养成分的补充可以使脑神经细胞活跃，思考及记忆力增强，为宝宝的智能发展奠定良好的基础。然而诸多营养丰富的食物中究竟哪些能够“营养”宝宝的大脑呢？

(1) 脂质

对于宝宝的大脑发育来说，脂质是第一重要的营养素。因为人的大脑约有60%是由脂质组成的，是形成脑细胞和脑神经纤维必不可少的营养成分。

脂质是不饱和脂肪酸，包含卵磷脂、胆固醇、糖脂、神经磷脂等，其中以卵磷脂含量最多，需求量也最大。脂质可维持神经细胞的正常生理活动，并参与大脑思维与记忆等智力活动，对脑细胞和神经的发育起着极为重要的作用。

推荐食物：各种坚果及果实类，如核桃、芝麻、松子、葵花子、南瓜子、西瓜子、杏仁、花生、芒果、金针菜；各种鱼类，特别是牡蛎、海螺、乌贼、章鱼、虾等含量更高；各种肉类，如牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑肉及野兔肉等。

(2) 蛋白质

蛋白质大约占人脑细胞成分的35%，仅次于脂质。蛋白质由多种氨基酸组成，其中色氨酸、酪氨酸对人脑思维活动有重要帮助；谷氨酸是增强人脑记忆的重要营养素；特别是牛磺酸，可使脑神经细胞总数增加，并促进神经细胞网络形成，使脑功能更健全，非常有利于胎儿及婴幼儿的脑细胞发育、增殖和成熟，在婴儿脑发育过程中发挥着重要作用。

推荐食物：各种乳类及肉蛋类，如母乳、牛奶、蛋类、野兔、野鸡、鹌鹑及牛肉、羊肉、鸡肉、猪肉；各种动物脑，特别是猪脑、牛脑、羊脑所含的氨基酸比例，与人的大脑细胞氨基酸比例十分接近，是促进大脑发育的极佳食品；大豆及大豆制品，如豆腐、豆浆、豆奶、腐竹及大豆油等，含有优质植物蛋白和丰富的不饱和脂肪酸及磷脂，对大脑发育非常有益；各种鱼和虾，特别是非养殖性鱼虾的蛋白质含量更高。

(3) 糖类

糖类也称为碳水化合物，它虽然不是脑细胞的组成成分，但却是大脑细胞活动的唯一能源。脑细胞活动需要消耗大量的葡萄糖，几乎占人体血液中葡萄糖含量的 $\frac{2}{3}$ ，而脑组织本身并不能储存葡萄糖，只能利用血液提供的葡萄糖产生能量。如果饮食中糖类摄入不足，就会使脑细胞活动受到很大影响，从而阻碍大脑发育。



推荐食物：各种谷类杂粮，如小米、玉米、黑米、香米、大米、面食、红枣、桂圆、蜂蜜及土豆等。

(4) 维生素C、维生素D、维生素E及B族

维生素是宝宝大脑发育必不可少的重要营养素，尤其是蔬菜和水果中富含的维生素C、维生素E及B族维生素。这些维生素质量高，容易吸收，被称为“儿童智慧能源”。

维生素C能够促进神经传导物质的合成，使脑细胞结构更坚固，帮助脑神经正常运转，使脑功能更灵活、敏锐；维生素D可使脑和神经细胞反应敏

捷，让宝宝变得果断而机智；维生素E具有抗老化功能，可预防血中氧化脂质的形成，使脑部血管常保血流畅通，让脑筋灵活、清醒；B族维生素有助于大脑对醣类的利用及维持髓鞘的完整性，叶酸及维生素B₁₂是重要的造血元素，如果严重缺乏会产生恶性贫血，造成神经系统的严重损害，进而影响大脑机能的正常运作。

维生素C健脑食物：草莓、橘子、苹果、梨、红果、山楂、红枣及菠菜、龙须菜、花椰菜、甘蓝、菜花、凤梨、香菜、绿茶等。

维生素D的健脑食物：主要是鱼类，特别是鱼肝油。

维生素E健脑食物：苹果、胡萝卜、圆白菜、芹菜、莴笋、青豌豆、豆类、橄榄油、燕麦、大豆、花生、芝麻、牛肉、鸡肉、猪肉等。

B族维生素含量较多的食物：糙米、玉米、花生、小豆、蚕豆及核桃、芝麻、金针菜、鹌鹑肉、鳝鱼及蔬菜、水果、蘑菇等。

(5) 钙质

钙质是宝宝生长发育中非常重要的一种营养素，不仅对骨骼生长、牙齿坚固及心脏调节有重要作用，而且它对脑和神经细胞的信息传达也有很大影响。钙质是大脑组织的“稳定剂”，可以有效抑制脑神经细胞的异常兴奋，使之保持正常状态。当宝宝大脑缺钙时，往往会出现注意力不集中、记忆力较差、易疲惫等表现。

推荐食物：杏仁、花椰菜、金针菜、荠菜、橄榄、扁豆、海藻及其他海草等；牛奶、奶粉、乳酪、乳酸菌、沙丁鱼、蛤、虾、芝麻等。



● 五、怎样促进宝宝大脑的发育 ●

父母想要使宝宝聪明，就应注意促进宝宝大脑的发育，如合理安排宝宝的起居和饮食；注意让宝宝经常呼吸新鲜空气，在空气新鲜的环境中活动；避免宝宝患各种脑部疾病；多锻炼身体等。

培养宝宝，要科学施教，父母良好的教育能使天资优秀的宝宝充分发挥才智，也能使先天稍差的宝宝开发潜能弥补不足。

1. 科学饮食

科学的饮食不仅有利于母体健康，更有益于宝宝发育。吃什么？怎么吃？是诸多妈妈每天的头等大事，很多准妈妈更是不惜一切代价什么菜贵吃什么，其实普普通通的常见蔬菜中也蕴涵大学问。

(1) 营养平衡

大脑的成长和发育离不开吸取碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、脂质这5大营养元素。在宝宝成长的过程中，让宝宝吸取这5种营养成分对宝宝的成长有很大的帮助。人脑的发育成长离不开维生素和矿物质等营养成分，所以平时最好多喂宝宝含有这种成分的食材。

(2) 喂食米饭或米粥

能转化为大脑所需的能源的成分只有从糖质消化吸收的葡萄糖。不过，在宝宝出生后数月之前，所有能源消费量的半数以上都被大脑使用，再说大脑又不能保存葡萄糖，所以作为葡萄糖的能量源，想推荐给大家米饭和米粥。众所周知，米饭和米粥消化吸收很缓慢，还能给大脑提供足够的能量。

(3) 多食用鱼肉

大脑所需的很多营养元素都含在鱼肉里面。鱼肉纤维短且软，容易消化，适合宝宝食用。另外，大脑有很多脂肪酸，这种脂肪酸大多都在鱼肉

里，最具代表性的是DHA和EPA。DHA能促进大脑机能，作为脂质使用率很高。另外，鱼肉里含有优质的蛋白质和对大脑不可缺少的营养元素。

(4) 海带

海带富含碘、钙、磷、硒等多种人体必需的微量元素，其中钙含量是牛奶的10倍，含磷量比所有的蔬菜都高。海带还含有丰富的胡萝卜素、维生素B₁等，有美发以及防治肥胖症、高血压、水肿、动脉硬化等功效，因此有“长寿菜”之称。

准妈妈缺碘会使体内甲状腺素合成受影响，宝宝若不能获得必需的甲状腺素，会导致脑发育不良，智商低下。即使出生后补充足够碘，也难以纠正先天造成的智力低下。海带的含碘量最丰富，是准妈妈最理想的补碘食物。

(5) 吸收铁成分

宝宝牙床咀嚼期以后，最容易缺的营养素就是铁。铁参与制造血液中的某种成分，如果体内缺铁就容易引起贫血，还有可能影响大脑的营养摄取。另外，也关系到神经系统传达信息的效率，学习能力也会随之受到影响。如果长期缺铁，有可能出现智力下降。

2. 培养有规律的生活习惯

有规律的生活习惯与大脑健康发育有着密切的关系。例如，有的宝宝能有效运用与三角形有关的一系列模型操作。但是，睡眠时间不规则的宝宝与生活习惯有规律的宝宝相比大脑发育相对较慢，生活习惯没有规律的宝宝会做的事情没有生活有规律的宝宝多。



3. 让宝宝多做游戏

各种游戏都能促进宝宝动手动脑的能力，所以要给宝宝提供游戏玩具，让他与同伴或大人一起玩乐。宝宝如果缺乏运动，大脑的发育就会迟缓。捏土、画画能开发宝宝的想象力和创造力；数学游戏能培养宝宝的思维能力；折纸游戏可以使宝宝双手的动作更加灵巧等。

不要让宝宝整天看电视。电视看得过多，不利于宝宝智力的发展，因为看电视时，仅仅是电视单方面的交谈，宝宝无法参与这种交谈，缺乏交流的机会。父母一定要限制宝宝看电视的时间，并且要为宝宝选择优良的儿童节目。

4. 用形象的语言启迪

随着宝宝年龄的增长，父母培养宝宝要从具体的形象思维逐渐进入到抽象思维的发展。

在教育自己的宝宝时，尽量让宝宝用完整的语句表达意思，以便较早地开发宝宝对语言的感知力和接受力。例如，“笔是用来写字的”“我们每天都喝牛奶”“吃饭要用筷子”等，通过生动、新颖、形象的话语，促进他的理解和记忆，萌发出宝宝们的形象联想，并调动其自由天真的幻想。

5. 左右脑同时开发

人的大脑分左右两部分，即左半脑和右半脑，他们分别具有不同的功能。右半脑负责处理节奏、旋转、文学、图像和幻想（形象思维）。宝宝在学习时很少使用右脑，培养绘画能力、手工劳动及体育训练是开发婴幼儿右脑智力的最佳方法。因此，要多使用左眼、左耳、左手、左脚，发挥其功能，促进右脑的发育。多做一些由简单到复杂、由被动到主动的运动；要有意识地激发婴幼儿用手抓、握、捏、扔、接、拍及跑、跳等各种运动，尤其是要训练其手脚的精细动作，促进小脑的发育和平衡。

第 三 章

婴幼儿智力开发重要环节

——早教

早教是早期教育的简称，是根据宝宝生理和心理发展的特点以及敏感期的发展特点，而进行有针对性的指导和培养，为宝宝多元智能和健康人格的培养打下良好的基础。

“早教”在宝宝成长的过程中有着非常重要的意义，是成长过程中必需的一种来自心灵的重要营养素，父母须重视的是正确理解“早教”的真正含义，采取最合适的“早教”方式给予宝宝最适合的“早教”内容。

● 一、初识早教 ●



“早教”究竟是什么？到底要不要“教”？“教”什么？

“教”的重心又是什么？这些问题困扰着越来越多的父母，并因此引发越来越多的争论与误解。而各种各样来自专家、来自父母的论点更是让这个问题突显出来，变得更加尖锐，也更加莫衷一是。困惑的父母左摇右摆，生

怕“左一点”带给宝宝太多的压力，“右一点”又贻误了宝宝的发展，那么究竟该如何看待这个问题呢？

1. 走进早教

早教广义上指从人出生到小学以前阶段的教育，狭义上指从人出生到小学以前阶段的早期学习。一些国家出现提前开始学习读、写、算，提前开始正式教育的探讨和实验。但另有人主张早期教育应重发展智力。还有人认为早期教育应向前延伸到出生以前的妈妈怀孕期的胎教。

早期教育是全民终身教育的开端。目前，0~6岁的早期教育主要依托父母和幼儿园来完成，而幼儿园主要接收2.5~6岁的宝宝，0~2.5岁宝宝的教育工作是早期教育的薄弱环节，此年龄段的宝宝主要是以家庭内的教育为主。

近几年来人们从开始认为婴幼儿大脑处于蒙昧状态到后来认识到他们存在巨大的学习潜能，因而竭力广度开发，深度挖掘。但在教育实践中又发现，过度的、随意的、违反科学规律的开发，其结果适得其反。其实，任何事物的发生发展都有它的规律性，早期教育也一样受制于客观规律。违背宝宝身心发展和早期教育的规律，必然难于取得良好的效果。

(1) 早期教育受宝宝生理发展规律的制约

早期教育并不以教育者的主观意志为转移，没有宝宝生理发展为物质基础，教育是难以进行的，因此，应当根据婴幼儿的本性进行教育。

正常人类个体的学习依赖于相应的生理发展水平。如果要求过早过高，从学习时间上看是不经济的，从学习效果上看也往往是低效的。

(2) 早期教育受宝宝心理发展规律的制约

个体心理发展的各个阶段受心理本身的发展规律所制约。宝宝的心理发展是一个由低级到高级、由量变到质变的连续不断的发展过程，不同的年龄阶段表现出一些不同的特征，每个人的发展存在着个体差异。在发展的每个阶段，婴幼儿都有他自己的观察世界和理解世界的独特方式。试图

用远离婴幼儿思维样式，且其含义对婴幼儿来说，枯燥无味的逻辑说明，可能徒劳而无益。

学习的实质是心理结构的构建过程。心理结构的构建是通过同化和顺应作用，将主体新获得的经验和其已有经验结构相整合而实现的。所以，想进行有效的学习，学习者原有的心理结构中必须具备适当的知识、技能和一定的学习动机，否则，新的心理结构就难以确立。

因此，学习必须依赖于个体心理发展的已有水平和原有的心理结构。早期教育必须适应个体心理发展的客观规律，遵从循序渐进的原则去促进宝宝的身心发展。

(3) 早期教育受教育过程规律的制约

教育过程是宝宝在教育者的主导作用下，积极主动地将外部教育影响内化为自身的身心素质的过程。内化与否，最主要的是取决于宝宝自身的主动性与积极性，即内因。宝宝的学习活动应该以宝宝为主体，充分发挥宝宝的主体性。维果茨基认为：人的心理是在活动中发展起来的，是各种活动、社会性相互作用不断内化的结果。宝宝的知识、思想、态度、价值观等都是在与他人的交往中发展起来的。教育过程如果不注意通过宝宝的活动来进行，其效果必然大受影响。因此，应该重视宝宝在交往和游戏中的应用。

2. 对早教的认识误区

早期教育是对婴幼儿及父母、婴幼儿与父母



——智力概念

之间开展的有助于身体、情感、智力、人格、精神等多方面的协调发展与健康成长的互动式活动。但是，我国当前对早期教育存在非常多的误解。对早期教育的无知，让中国的婴幼儿们深受其害，使他们失去了幸福的童年。错误的早期教育更让婴幼儿在人格、情感、心志、精神层面缺乏感受力，对美、对爱、对善不敏感，这应引起社会的关注。

(1) 教育对象的误解

早期教育不只是对婴幼儿的教育，更是对父母的教育。父母不提升自己的教育水平与心理素质，很容易将早教导向更大的误区。

(2) 教育目的的误解

很多的父母都以为早教就是提前学习英语、识字与数学等知识。最终，他们大都过早让宝宝接受知识教育，而且往往采取灌输式的方法，导致现在越来越多的宝宝从未上小学就开始厌倦上学。早期教育是全面成长的教育，开发智力是应该的，但学知识还不是它的最主要的目标。

(3) 教育内容的误解

有些父母让宝宝很早就学识字、读英语、学画画、学钢琴等，但目的的失足会导致学习内容的偏失，造成不少宝宝一看到钢琴就想离开，一看到画夹子就想逃跑等。

(4) 教育方式的误解

中国人长期习惯了灌输式教育，不少父母自己是被“灌”过来的，于是无形中也接受了这些模式，非常多的父母习惯了对宝宝进行灌输。虽然他们反对灌输，但又做不到不灌输。其实，对话、互动才是早教的本质。

(5) 将早期教育等同于神童教育

大多数父母希望自己的宝宝是“超常”的，最好是神童。其实，超常和低智力的宝宝所占的比例都很少，大部分的宝宝都是正常宝宝。如果父母非要给正常的宝宝定一个超常的标准，那结果只能会揠苗助长。尽管有人说，神童都是在婴幼儿时期得到了良好的教育，但是得到良好早期教育的不一定都能成为神童，即使是神童也不一定可以为社会做重要贡献。一个宝宝能否成为神童，能否为社会做出重要贡献，这取决于多方面的因

素，而且还要看其整个一生。

(6) 将早期教育等同于提早教育

为让宝宝赢在人生竞争的起跑线上，提前开始、越早越好已经成为越来越多父母对宝宝早期教育的普遍信条。有些人认为宝宝学习读、写、算越早越好，于是尽量提早教学，加强文化知识与技能的学习辅导，限制宝宝的游戏和娱乐时间。但学习是个循序渐进的过程，盲目超前往往使宝宝学得快、忘得也快，过早对学习产生厌倦情绪，这样会加重宝宝的思想负担，使他们的个性受到压抑，极其不利于宝宝的身心发展。

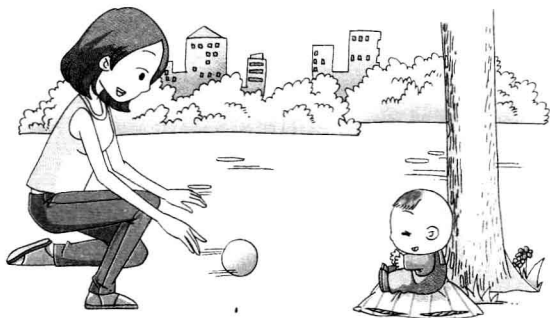
(7) 将早期教育看作为技能型教学

婴幼儿的教育需要德、智、美、体协调发展，然而目前非常多父母都存在重视宝宝学习英语、弹钢琴等技能，只注意智商的培养，以灌输知识为主要任务，而忽略了培养宝宝的身体健康、语言、情商、运动能力，使宝宝不能得到全面的发展。适当的生活技能对宝宝一生的发展固然很有必要，但大多特色班为宝宝进行技能培训只是为了父母的需求，并不是因为宝宝真的有兴趣学，违背了宝宝生理、心理发展的规律，这样不仅加重了宝宝的负担，还会导致宝宝将来缺乏独立思维能力。

(8) 将早期教育当成备考

有大部分的家庭把教育与学习成绩相提并论，认为学习成绩的优异就是教育良好的效果。于是，宝宝很早开始认字、学外语、学钢琴、学数学等。

但是教育不是取得优异的成绩，而是对能力的培养。教育包括很多内容：健康的心理、愉悦的情绪、合作的精神、思维的方式、动手的能



力、语言的表达等，这些都不是可以单纯用成绩来衡量的。教育是要让宝宝养成良好的习惯，而不是逼迫宝宝去被动地接受某项兴趣。

3. 早教黄金期

人一生中脑部发展有重要黄金期，同时也深刻影响着宝宝未来智力潜能的发展。如何把握这段黄金期，施予婴幼儿科学合理的早期教育，对宝宝一生的影响是非常重要的。

人一生发展的最重要时期是婴幼儿时期。在婴幼儿时期，宝宝的大脑迅速发育，出生时大脑重量约为370克；6个月时为出生时的2倍，占成人脑重的50%，1岁时脑的重量为成人的75%；3岁时宝宝的脑重已接近成人的脑重范围。几乎每个宝宝都突破了语言和学习的关键。接受过早期教育的宝宝比未接受早期教育的宝宝智商普遍偏高。婴幼儿的大脑将使用相当于成年人两倍的能量，宝宝在这个阶段学到的东西比生命中其他任何阶段都要多。

早教不仅是促进婴幼儿早期智力开发的教育，更是促进宝宝身心全面健康成长、和谐发展的教育。它包括大动作、精细动作、语言、认知、情绪与社会适应能力等能力的刺激、锻炼和养成。

父母要认清早期教育存在的认识误区。开发智力，挖掘宝宝的潜能，并不单单是简单地教宝宝通过认字学知识，其实对于宝宝适合的亲子活动和游戏对开发宝宝的智力和潜能至关重要。通过实施科学系统的早期教育课程，能充分开发宝宝的潜能，帮助他们成长为快乐自信、乐于分享、懂得感恩、适应社会的健康宝宝。

早期教育之所以能造就人才，关键在于它能激发婴幼儿的潜在能力，然而潜在能力是遵循着一种递减规律的。例如，生下来具有潜在能力的婴幼儿，如果一出生就对其进行理想的教育，就可以成为具有100分能力的人；若从5岁开始教育，即使是理想的教育，也只能成为具有80分能力的人；若从10岁开始教育，就只能成为具有60分能力的人。也就是说，教育

要越早越好，早期教育实施的越晚，宝宝生下来所具有的潜在能力发挥出来的比例就越低。接受早期教育的宝宝，比不接受早期教育的宝宝更聪明、更健康，日后的成长也更快乐。

4. 家庭是早教的基地

父母是宝宝的第一任老师，其言传身教在宝宝身上起到的潜移默化的作用，会影响宝宝的一生。即使上了幼儿园，只要不全托，宝宝还是在家的时间长。所以，对宝宝的早期教育，更多地应该在家庭中进行。有许多父母希望宝宝得到早期教育，但又不知道早期教育该如何下手。

宝宝对生活中的所有事情充满了好奇，想摸摸、看看，父母可顺应宝宝这一心理，多鼓励宝宝尝试，让宝宝产生足够的自信心，遇到困难也不退缩。这有利于使宝宝形成勇敢、坚强、自信、开朗的意志品质。这种品质是与人的自信心和自觉克服恐惧心理的能力结合在一起的，必须从小开始培养。

在宝宝探索的过程中，宝宝很可能在某方面做得不好，父母不要随便指责、嘲笑、挖苦和恐吓宝宝，而是应教给宝宝相应的知识技能和恰当的方法，以免形成宝宝遇事胆小畏缩的心理。

父母还可借助亲子游戏活动，让宝宝学会善始善终，进而增强宝宝的自我控制能力，为日后的成长打下良好的基础。

父母对宝宝的智能开发，可从心灵教育开始。例如，对宝宝的爱抚、宝宝和妈妈之间的视线、肢体交流，是对宝宝大脑神经的有益的刺激。父母可对宝宝进行感觉刺激训练，开发宝宝的左右脑；做身体触摸，促进父母与婴儿的情感交流、增加胃肠激素的分泌、促进血液循环，利于宝宝发育；父母可对婴儿进行逗笑训练、音乐训练、体能训练、感觉统合训练，稍大一点的宝宝，可进行运动训练、语言训练（包括英语训练、绘画训练、早期阅读训练），培养宝宝的人际交往能力，及各种知识技能。

重视幼儿的早期教育是一个世界性的趋势，而且正走向家庭化和社会

化。培育宝宝不仅仅是要把他养大，要给他提供多么丰富的物质条件，关键是教会宝宝如何做人，做一个什么样的人。父母应意识到的是，他们不仅仅是宝宝的衣食父母，更是宝宝行为规范的启蒙老师。早期教育的主要内容是父母，而不是宝宝；早期教育的主要内容是父母育儿观念的转变，而不是强行给幼儿大量的刺激和灌输；早期教育的主要形式是父母与幼儿互动互进式的，而不是父母与幼儿单向促进式的，这样才能保证宝宝身心健康、快乐地成长。

●二、早教要根据婴幼儿的特点进行●

宝宝在婴幼儿时期是最可爱的，但同样的，也是最调皮和难管的。每天应付宝宝的吃喝拉撒已经累坏了的父母，当宝宝出现各种情绪状况时，父母更是急得不得了。其实父母大可不必惊慌，每个宝宝都不是天生的捣蛋鬼，只要了解宝宝在不同阶段的情绪特点，问题自然就迎刃而解了。



在宝宝不同的成长阶段里，如果父母希望他的一言一行都如你们所愿，最好你们能适时修正管教方法，来适应他们每个成长阶段所具有的优缺点。而你们越了解宝宝在各个阶段的行为特征，你们的管教方法就越能有效地配合宝宝的年龄和个性。

1. 婴幼儿的生理心理特征

宝宝的身心发展是有先后次序的，早期教育必须在适宜的生理成熟度的基础上进行适时的训练，才能取得良好的效果。过早和过晚不仅达不到预期的效果，还会对宝宝造成一定的伤害。因此，父母应该了解一下宝宝的生理和心理特征。

婴儿期是学前期以前的一个阶段，又叫做先学前期。这一时期是在前一时期所获得的成就的基础上发展起来的。通过前一时期的发展，宝宝开始能够初步地独立活动，能理解和运用最简单的言语。在这些成就的基础上，环境和教育就有可能向宝宝提出新的要求，要求宝宝能够自由地独立行走、操纵物体、进行言语交际，并且初步理解周围事物。当这些新的要求变成宝宝的需要并且跟宝宝已有的发展水平发生矛盾的时候，就推动宝宝心理向新的、更高的水平发展。这样，宝宝生活范围逐步扩大了，活动能力也日益提高了，独立性开始有了明显的表现，因而从本质上改变着宝宝和周围事物的关系。

在婴儿期内，宝宝的心理发展有了极其重大的变化：

在这一时期内，宝宝学会了随意地独立行走，这就扩大了他的生活范围，手的动作也有了相当的发展，因而可以准确地抚弄和操纵他所熟悉的物体。

在这一时期内，宝宝的言语在迅速地发展着。他不但能理解成人的言语，也能够运用语言跟成人进行交流。词的概括作用和对行为的调节作用（遵从成人的指示），也初步发展起来。

在这一时期内，由于动作和言语的发展，宝宝开始出现了最初的游戏活动，同时逐步有可能开始进行最简单的模拟活动和自我服务性的劳动。这时宝宝心理的发展有重大的影响。

在这一时期内，在宝宝初步的独立活动中，宝宝心理有了进一步的发展。在摆弄物体和初步游戏及其他活动的过程中，宝宝能更好地知觉和理解事物，特别在言语的帮助下，宝宝开始能对事物的性质进行最初步的综

合和概括，从而加深了对于物体和现象的认识。但同时由于他的经验还比较贫乏，言语能力比较差，因而各种心理活动都带有明显的直觉行动性。这就是说，各种心理活动总是受他当前直接感知的事物和实际活动所制约。认识的抽象概括性和计划预见性还很差，注意和情绪也都很不稳定。教育的任务，就在于依据我国教育的要求和宝宝的实际情况，逐步引导宝宝心理向更高的水平发展。

2. 为什么要根据婴幼儿的特点进行早教

每个宝宝都是不同的。父母要做的是：了解宝宝的特点，理解他，创造适合他成长的环境。但是很多父母缺乏对宝宝的正确理解和认识，用社会上统一的“成才标准”要求宝宝，结果不但不利于宝宝成长，还可能埋没原本很聪明的宝宝。所以身为宝宝的第一任教师，父母应该时刻关注宝宝每个阶段的特点，并根据这些特点进行智力开发。

(1) 不同年龄阶段的婴幼儿早教的特点

不同年龄、不同个体的宝宝的早期教育的重点不同，而不同年龄阶段的婴幼儿早期教育特点也是不相同的。

早期教育就是如何培养身心健康的宝宝。早期教育可以分成两个阶段：第一阶段是0~3岁，第二阶段是3~6岁。在早期教育中最重要的是0~3岁，这是人生的第一步，中国有句古话叫“3岁看大”，可见0~3岁这个阶段是很重要的。这期间宝宝



个性的各个方面都已经有了明显的表现，他的智力、性格、兴趣爱好、对人和事的一些态度都有所表现，所以要很重视第一阶段的培养。

(2) 早教要分阶段进行

①0~2岁的教育。这个时期是宝宝辨认生熟人的关键时期，其辨认人的主要部位是脸部。经常与宝宝接触的面孔，他就会越来越熟悉。宝宝已具备了从面部上辨认五官细微差别的能力。因此，父母可以经常给宝宝看一些简单的图形、字形和简单的物体，如小玩具、小用品等，同样能收到辨认的效果。

父母可以一边清楚地发音，一边指给宝宝辨认的对象，这样反复训练，宝宝就能根据大人说出的单词，去寻找相应的“物”。父母应遵循先用差别大的再逐渐用差别小的、先简单后复杂的规律，逐步培养宝宝的记忆能力和辨别能力。这个时期也是培养宝宝良好生活习惯的关键时期。

②2~4岁的教育。这个时期是宝宝学习和掌握口头语言的关键时期。随着宝宝学会了行走，活动范围的扩大，所见所闻的增多，一般家常语言难以表达他们的心理活动。这一时期，宝宝特别容易吸收外部的语言，父母应抓住这个时期，开拓他们的视野，使用准确的语言。

这个时期，宝宝的心理活动活跃，他们有扩大活动范围、接触新鲜事物和增加活动

内容的强烈愿望。父母应根据宝宝的特点，有意识地让宝宝多参与同龄宝宝的游戏和其他有益的活动，引导宝宝多观察、多思考，不失时机地培养宝宝的口头



表达能力。这一时期，宝宝的模仿能力也很强，父母可以适时地教给其一些简单的操作，如系鞋带、拿笔写字等。同时，还可以培养和发展宝宝的兴趣和爱好。在培养宝宝良好生活习惯的过程中，父母应该开始对其道德品质进行培养。

3. 根据宝宝特点发现学习类型

当宝宝们开始转动眼珠，偶尔微笑时，爸爸妈妈就该开始考虑如何教育宝宝。可是，每个宝宝都有其自己的特点，父母应怎样指导宝宝学习呢？这对父母来说，还是很愁人的。

宝宝可以分为三种学习类型：视觉型、听觉型、运动型。但是并不是说宝宝光用视觉、听觉或者运动的单一途径进行学习，而是说不同宝宝的某一个感觉通道比其他感觉通道更敏感。因此要充分发挥他们的长处，采用更有效的方法，这样可以让他们发展得更好。

(1) 发现视觉型学习宝宝

如果你的宝宝喜欢“看”，对于图片上的故事理解得也很快，那爸爸妈妈应给他买一些识字卡片，这样他会一个人玩得很开心。

如果宝宝很喜欢爸爸买的机器人，绘画能力比一般宝宝都好，可以经常画出一些让爸爸妈妈都吃惊的富有艺术性的图画，那么，按照学习的“通道论”来看，宝宝的学习类型是典型的视觉型。

视觉型宝宝的特点：观察力敏锐；对于图形很敏感，喜欢画画和拼图；不太爱说话；动手能力强，喜欢拆拼或组装玩具。

适合视觉型宝宝的游戏——创意拼图：购买一些智力拼图器材，或把杂志彩色的人物图片剪下来，如植物、风景、人物等，让宝宝说说都是什么植物，都是哪的风景，都是谁等（可以给予提示，如果宝宝无法表达确切的植物或风景种类，可以让宝宝说出大致的类别）。然后，爸爸妈妈可以把这些图片分部分剪开，让宝宝重新任意组合，使每一部分相搭配好，并用胶水贴在白纸上。将宝宝拼出来的图一点点地向他解释，让他了解事

物各个部分的概念。这个游戏可以让视觉型的宝宝学会关于整体和部分的
知识。

✿ 小贴士

●可以在吃饭时间给宝宝看红色的小旗子，睡觉时间用蓝色的闹钟提示，游戏的时候坐在绿色的环境里。这样不但能使宝宝从不同的色彩中获取不同的信息，而且还可以让他从小就能培养良好的时间观念。

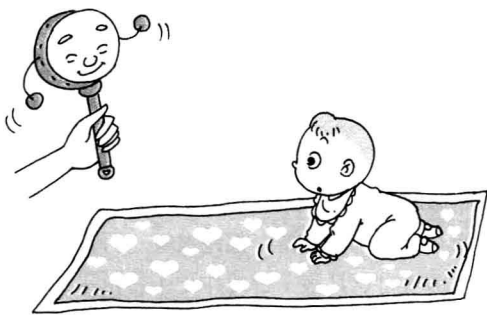
●要多鼓励宝宝去观察生活中的细节，并努力把它画出来。这样不仅丰富了宝宝的生活视野，又可以培养宝宝做个细心的人。

(2) 发现听觉型学习宝宝

听觉型学习宝宝最激动的时刻就是家里有音乐的时候。只要电视机在播放歌曲或者音响一开，宝宝就会非常开心地挥舞着胳膊，两只小腿也不停地运动，还很会踩节奏。虽然还没有到说话很流畅的时期，但是特别喜欢跟着音乐后面发出咿咿呀呀的声音；宝宝还很喜欢听爸爸妈妈给他讲故事，偶尔会重复故事里面他觉得有趣的词。

听觉型学习宝宝的特点：语言表达能力强；喜欢听故事或讲故事；喜欢音乐、戏剧及有表现力的活动；
听觉灵敏，容易分散注意力。

适合听觉型宝宝的戏——
寻找反义词物：把大皮球、小皮球、白纸、黑纸等实物或图片放在桌子上，让



——智力概念

宝宝看一下，并说出名字（尽量选取宝宝认识的简单物品，但在性质上是相反的）。接着开始游戏，爸爸妈妈任意取出一件说：“这是白纸。”要求宝宝找到黑纸，并说：“这是黑纸。”以此类推，宝宝会玩后，可以只说单词，如爸妈指着皮球说：“大皮球。”宝宝就指着小皮球说：“小皮球。”或由宝宝先说，爸爸妈妈进行配合。也可以用动作做游戏，如爸爸妈妈和宝宝都坐在地板上，爸爸妈妈举左手，宝宝举右手。这个游戏可以让听觉型的宝宝更快更多地掌握意义相反的词，培养其思维的敏捷性。



小贴士

- 可以通过大声朗读朗朗上口的儿歌或简单的故事让宝宝记忆知识。
- 因为宝宝对语言很敏感并易于接受，要多用鼓励性的语言激励宝宝的学习热情。

(3) 发现运动型学习宝宝

如果宝宝是家里的调皮鬼，总也安静不下来。在宝宝玩的时候，很难让他静下来安分地坐一小会儿。妈妈总是抱怨说：“宝宝两分钟都坐不住，宝宝走路还不太稳，很让人担心。”那宝宝是典型的运动型学习宝宝。

运动型宝宝的特点：性格外向，活泼好动，“做”的总是比“听”和“看”多；身体的运动协调性强，喜欢节奏感强、技巧高的活动；有着强烈的好奇心；精力充沛，如果不加以引导管理，很容易被人看成是“多动症”。

适合运动型宝宝的游戏——“劳动最光荣”：将宝宝平时会用到的沐浴露、玩具、小碗和小衣服等放在桌子上，让宝宝去归类。首先，让他说出这些都是什么，用来做什么的，然后让宝宝把物品放到合适的地方去，譬如说，沐浴露放在漱洗室，如果宝宝放不到合适的位置，爸爸妈妈可以协助；玩具放在自己的玩具箱里；小碗放到厨房，爷爷奶奶也可以跟着，但绝对不能插手；自己的小衣服放在自己的小衣柜里面等。通过这样反复的练习，宝宝不但能把自己的物品摆放整齐，也让他参与了劳动，锻炼了劳动能力。



小贴士

- 多用实物和玩具来帮助宝宝学习知识，让宝宝在玩中学、做中学。
- 手势语言对运动型宝宝的学习是很有帮助的，因此宝宝应注意多使用手势语言。

● 三、早教的重要性及意义 ●

目前社会竞争日益激烈，随着电脑和网络的普及，人类社会进入信息时代，知识经济将取代工业经济和商品经济而处于主导地位。人才素质的高低也越来越重要，可以说个人的素质将决定一生的命运。

婴幼儿早期教育是紧迫的和重要的。重视婴幼儿的早期教育也已成为世人的共识，它牵动着亿万父母的心。婴幼儿时期是大脑迅速发育的关键时期。抓住这个关键时期，利用其脑神经的敏感性，进行早期教育，有事半功倍的效果。

如果婴幼儿失去早期教育，任其自然生长，就会浪费宝贵的时间。这是因为在婴幼儿的成长过程中，一旦延误了大脑生长发育期的开发，脑组织结构就会趋于定型，潜能的开发就会受到限制，即使有优越的天赋，也无法获得良好的发展。学音乐、美术、外语、游泳等，都要提倡早期训练才能有所成效。所以说早期智力开发



就好比催芽生根，根深叶才茂，花红结硕果。

1. 早教的重要性

早教是婴幼儿智力开发的重要环节，可以促进婴幼儿智力良好发展，刺激其潜能开发，爸爸妈妈应加以重视。

(1) 保证身体强健

早教是身体平衡发展的需要，可以让宝宝得到健壮的身体。健康的身体是人生幸福的基础。早期教育是以身体健康教养为基础的，各种动作与体能训练是早期教育的重要内容。

(2) 保证大脑良好发育

早教是大脑健康发育的需要。学习可以改变大脑的生理结构，而生理结构的变化又可以促进大脑组织功能的改变，进而保证婴幼儿大脑的健康良好发育，让宝宝获得充沛的脑力。早教就是要保证婴幼儿大脑的健康良好发育。

(3) 保证智力全面发展

早教是智力全面发展的需要，让宝宝获得高度的智力。人脑由1000亿个神经元组合而成。神经元之间的联系要靠外界环境刺激。年龄越小，智力发展越快。如果成熟智商100%，那么0~4岁是50%。智力不同的结构与功能，通过训练才能有效开发。

(4) 保证自我个性成长

早教是个性自我成长的需要，让宝宝具有完美的个性。没有个性，就没有幸福感。与少年、成人教育不同，尊重每个人的个性化差异与个性化成长需要，是早期教育的主要任务。

(5) 保证人格健康成长

早教是人格健康成长的需要，让宝宝具有健全的人格。人的力量来自智力，更来自人格。婴幼儿时期是人格、心智成长的关键期。开阔的心胸、宽厚的品德、坚韧的意志、崇高的情操、宁静的心态、坚定的勇气都

需要在此期奠基。

(6) 保证精神和谐成长

早教是精神和谐成长的需要，让宝宝具有智慧的精神。人的精神发展在婴幼儿阶段已开启。对爱的执著、对善的热爱、对美的追求，构成了人的精神领域。

(7) 保证心灵幸福成长

早教是心灵幸福成长的需要，让宝宝具有幸福的心灵。人的幸福感是人的本质追求。教育必须关注人的心灵成长。而当前的教育更多的关注人的身体与情绪、情感的需要，从而导致早期教育在中国存在偏失。

2. 早教的意义

婴幼儿时期是宝宝神经系统发育最快、各种潜能开发最为关键的时期，是进行教育的好时机。早期教育的核心在于为宝宝提供一个教育营养丰富的环境，对宝宝的大脑发育和人格成长进行“激活”，从而为其日后的发展夯实基础。对宝宝进行的早期益智教育，也会在他们脑海中留下永久印记。

宝宝需要从小就储存知识信息，构建学习的潜能。未来的学习是建立在早期学习基础之上的。如果宝宝充满好奇，喜欢探索，他将会发现以后的学习很容易，也很有趣。他将与那些无早期学习经历的宝宝有着天壤之别！



大脑的发育与年龄的增加成反比，很显然，人生的头几年，是进行快速学习的好时机。因此，在早期大脑发育的最佳时期，要丰富宝宝的生活环境，不要等到宝宝该上学了才考虑这个问题，那时学习的关键期早就过了。

父母有时会感到，虽然自己有了早期教育的意识，但是却不了解怎样进行早期教育，现行的教育制度已经存在很多年了，整个社会对早期教育的重要性都缺乏充分的认识。因此，一些父母常会说：“当我的宝宝进入学校，他就会开始学习……”其实，父母的这种想法是错误的。

在人生头几年，宝宝会因好奇心的驱使去学习、探索，并反复练习直到成功地掌握某一技能。但后来，当宝宝进入学校后，由于学校规范的管理，教学内容的限定，宝宝可能会发觉学习非常乏味、枯燥而且不自由（不得不遵守规定，还要承受强大的压力）。这时，父母就要想办法提高宝宝的学习兴趣了。

比较好的方法是根据宝宝技能的发展状况，为他安排适当的活动，即进行必要的外部刺激，帮助他找到兴趣点，以培养宝宝对学习的兴趣。当然，不能使用太困难或太简单的活动和玩具。不要逼着宝宝去追求成功，而应更加关注学习过程的愉悦性。

● 四、早教的“要”与“不要” ●

早教，这个已经不算是太新的名词，受到越来越多父母的关注。而关于它的疑虑、争议，也一直不断。早教是否越早开始越好呢？宝宝只有几个月，早教到底学些什么？参加早教的宝宝是否会变得特别聪明？我的宝宝如果不参加早教，是否会落后于别人？父母让宝宝参加早教的目的各不相同，有的是希望能开发宝宝的智力，有的是希望能锻炼宝宝的胆量，当然也有很多父母，只是抱着“不让宝宝输在起跑线上”的模糊概念而去。其实，父母完全可以放松心情，不必过分紧张，只要认清早教的“要”与“不要”，早教不是什么难事。

1. 了解早教的“要”

所谓“早教”，绝非简单的学习知识、培养才艺，这不是早期教育的主要目的。让宝宝在自然的环境中、从生活里学习，引导宝宝去做这个年龄阶段应该会做、能做的事情，促进他在身体、智力以及心理方面的生长发育，才是早教应该起到的作用。此外早教的意義還在于，抓住宝宝成长的关键期，通过外界的刺激和引导，充分挖掘他的潜能，包括幅度较大的运动、精细动作、视觉跟踪、内耳平衡节奏、语言、接受指令能力等的训练，从而使宝宝的反射能力、空间感、身体协调能力及智商等都能得到合理的开发并有所提高，从而避免未来生活中不必要的学习障碍，同时也为培养社交能力及养成良好行为习惯奠定基础。

(1) 要充分肯定宝宝的长处

古语云：“数子十过，不如奖子一长。”父母跟宝宝讲道理，应充分肯定宝宝的长处，对宝宝的进步给予及时的表扬和鼓励，在此基础上再对宝宝的过错予以纠正。

这样宝宝就容易接受大人的意见。父母如果只是一味地数落宝宝的过失，责怪宝宝这也不是、那也不对，只会让宝宝产生自卑心理和逆反心理。

(2) 所讲的道理要合理

父母跟宝宝讲的道理应合情合理，不能信口胡说，也不能苛求宝宝，因为大人信口胡说，宝宝是不会服气



——智力概念

的，大人的要求过分苛刻，宝宝是办不到的，如生活中有的爸爸妈妈自己喜欢吃零食，却对宝宝大讲吃零食的坏处，这样的话，宝宝是不会听从的。

(3) 要给宝宝申辩的机会

父母跟宝宝说理时，宝宝可能会对自己的言行进行辩解，这时应给予宝宝申辩的机会。父母应该明白，申辩并非强词夺理，而是让宝宝把事情讲清楚讲明白，给宝宝申辩的机会，宝宝才会更加理解你所讲的道理，使教育收到良好的效果。

(4) 要了解宝宝的情绪状况

宝宝和大人一样，情绪好时比较容易接受不同的意见，不高兴时则容易偏激，因而父母跟宝宝讲理时，要充分了解宝宝的情绪状况，在其情绪较好时，对其进行教育，如果在宝宝情绪低落时跟他说理，是不会奏效的。

(5) 要将早期教育融入儿童的日常生活之中

教育必须渗透到宝宝的整个生活中，与生活共存。年龄越小，教育与生活越不能分开。在每一项生活照料中都蕴涵着丰富的教育成分，如在吃、睡、拉、撒中发展独立性，养成卫生习惯和积极勤快的生活态度。在外出散步时，泥土上的蚂蚁、树上的小鸟、风中飘动的树叶、马路上来往的车辆和行人，都可以成为宝宝观察的对象。宝宝在日常生活中的学习是大量的，宝宝能够为一个目的去学习控制自己的行为。如果父母要求宝宝收拾好玩具才出去玩，那宝宝就会为了达到玩的目的而学习收拾玩具，练习条理性 and 做事的能力；如果父母坚持做好一件事后再给宝宝讲故事，可以练习宝宝为了达到听故事的目的而学会等待。生活中随时都有这类可利用的教育因素，可以说处处是教材，随时可以教育。父母应该时时做个有心人，把教育因素融入宝宝的生活之中。

(6) 要将早期教育融入游戏之中

游戏是一种重过程而不重结果、把活动过程作为活动对象的活动，具有愉悦性、开放性、多变性、自主性、无功利性等特点，很符合宝宝活动的需要。大大小小的宝宝都会热衷于游戏，追求过程的快乐。年龄越

小，行为的目的意识越差，越是会被过程所吸引。游戏的过程能使宝宝的身心潜能得到开发，精神世界得到丰富。有游戏陪伴的童年是幸福的，他们有机会在自由宽松的氛围里吸收环境中的有益成分，为后期的发展积聚力量。同时他们也在游戏中学会自我取乐，获得愉快的心情。为此，父母应当珍惜宝宝的童年，创造条件让宝宝在游戏中成长。为宝宝创造游戏情境，鼓励宝宝参加或欣赏宝宝的游戏。正如福禄贝尔所说：“在游戏中培养幼儿是一切教育的开端”。

(7) 要顺应宝宝的天性

宝宝的成长教育应顺其自然。而爱玩正是宝宝的天性。“玩”不仅是宝宝获取知识经验的良好途径，也是宝宝社会化的一个过程，在这个过程中宝宝的想象力、创造性得到激发，并逐渐形成乐观、热情的品格和互帮互助的协作精神。生活中有许多父母认识不到“玩”对宝宝成长的意义，武断地认为“玩”就是不务正业，似乎只有整天识字、背书、读外语、做算术才是“正经事儿”。

那些望子成龙心切的父母更是费尽心机地给宝宝“开小灶”，宝宝们被驱赶着像一群小羊不停地“吃草”。事实上，又有多少宝宝能接纳、能消化？所以，父母对宝宝的成长应保持一颗平常心，顺其自然。



(8) 要重视对宝宝非智力因素的培养

任何知识的学习过程都包含着一系列科学的复杂的心理因素，其中一些因素是有关学习积极性的问题，如情感、意志、行为等这些都属于非智

——智力概念

力因素的范畴，非智力因素对智力的促进及认识过程的发展起着积极的推动和强化作用。在认识事物的过程中，以上诸因素结合得好坏，直接影响到宝宝潜力的发展。超常宝宝智能和特殊能力的发展，除了他们可能具有的较好的素质条件外，主要是后天的努力。他们都具有共同的个性特点：好学好问、富于自信、意志坚强，干一件事总能排除多种困扰，坚持到底。这些都是非智力因素作用的结果。在早期教育过程中，培养宝宝的非智力因素显得尤为重要，因为好的个性品质可以使人终生受益，所以要把宝宝表现出来的某些优良品质作为契机来努力进行培养，以促进宝宝非智力因素的发展。因此，父母要把握住宝宝心理发展的“最佳期”这一良好契机，不失时机地抢在春天里播种。

(9) 要丰富宝宝的体验

在安全、健康、卫生的前提下，尽可能多地丰富宝宝的体验。宝宝的学习是建立在游戏与体验的过程中的。早教不是为了把一个宝宝教育成为超级天才，而是通过感官和亲身体验，挖掘出宝宝身上的各种潜能，使他拥有更多的经验。在丰富宝宝体验的时候要注意重复性、一致性、适龄性。例如，在早教机构上完早教课回家后，要重复课上的内容，让宝宝重复了解，且每次的行为或标准要保持一致，并且早教的内容要针对宝宝的年龄为宜。

(10) 要尽量让宝宝的感官多吸收，鼓励宝宝表达

多感官的吸收比起生硬枯燥的平面接触更能让宝宝体验事物的多面性。例如，看一本旅游的书和实际去旅游，当然是后者来得生动有趣得多。同时，要多鼓励宝宝表达，即使他的表达是不正确的，也不能责备他。举个例子：当你叫宝宝拿皮球时，他拿来了篮球，此时，你不能告诉他“宝宝你拿错了”，而是应该用鼓励的语气告诉他“宝宝你真厉害，拿了篮球过来，现在去拿皮球过来”。当他又拿了篮球时，你还是应该鼓励他，“宝宝拿了两次篮球过来，真厉害”。

(11) 要用平等的态度对待宝宝，尊重宝宝的个性

在面临选择时，不要擅自帮宝宝做决定，要让他自己选择。只要是在

安全、健康、卫生的前提下，鼓励和认同宝宝的决定。不要命令宝宝，而是给他选择。

2. 须注意早教的“不要”

宝宝从出生的第一天起，就已经开始学习了。宝宝需要接受良好的基础教育，已经成为大多数父母的共识。可是，也有许多父母认为，在宝宝还小的时候，应该尽可能地让他“自由地”成长，不要给予太多人为的引导和约束，否则不仅会“破坏”原本轻松、愉快的童年，还会对宝宝的健康和能力发展造成负面影响。

在婴幼儿阶段，宝宝具有非常大的潜力，教育开始得越早，越有利于潜在能力的发挥。如果父母可以注意早教的“不要”，对宝宝一生的健康成长都有好处。

(1) 不要着急，不要比较

宝宝在不同的阶段上，会发展出不同的能力水平，如果对他的要求超出了这一实际水准，难免有些强人所难。尤其是尚小的宝宝，有时候差几个月，身体和智力的发展就会有很大差别，了解了这一点，爸爸妈妈就不要太着急了。此外，还要避免与其他宝宝做无谓的比较：隔壁邻居家的宝宝早就会拍球了，谁谁家的宝宝早就会说英语了……其实这是没有意义的。每个宝宝都



——智力概念

有自己成长的节奏，有可能在这些方面比别的宝宝稍慢一点，而在另外一些方面却稍快一点，都是正常的，要求宝宝样样事情不能落后于别人、都要跟别人一样或者比别人好，那可太想当然了。最后话说回来，即便宝宝一直都学不会拍球又有什么问题呢？据说列宁一辈子都没有学会发大舌音（俄语中最难学的一个发音），这也并不妨碍他成为一个伟大的人。宝宝的能力发展能够全面当然很好，可是要求他百分之百“全面”，那也同样是不切实际的。

（2）不要低估对宝宝的爱心，不要打宝宝

传统的中华民族表达感情是比较含蓄的。因此要冲破传统的表达方式，把爱用语言表达出来，让宝宝直接地感受到，将宝宝包围在这种爱的氛围中是建立亲情的有效方法。还有不要打宝宝，宝宝是一定会犯错误的，但要记住，他并不是故意的。宝宝在2岁的时候就会撒谎，若是打他，只会对他产生更大的压力，继而继续撒谎。正确的做法是告诉他什么是对的，而不是责备他、甚至打他。

（3）不要“拔苗助长”

有很多父母对早教有着不符合实际的期望值。有些父母觉得，应该及早为宝宝做好上学的准备，让一个4岁的宝宝提前掌握小学的知识内容。这样“拔苗助长”，其实是父母在宝宝的早期教育中急过了头，忽略了学习的基础。学会思考，才是学习其他知识的前提。早教一方面要适应宝宝思维发展水平，另一方面也要帮助宝宝掌握思维方法。

（4）不要因攀比挫伤宝宝的积极性

有时候，也不是故意的，但是父母就喜欢对宝宝说：“你看，那个谁家的宝宝怎么学得那么好啊，你怎么什么都不会？”这样的攀比会让宝宝在很大程度上有一种受挫感，开始消极面对学习。其实，宝宝小时候，学英语的兴趣很容易培养，越长大反而越提不起劲头学了。这个时候，父母应该采取鼓励的策略，关注宝宝个人的进步，而不是老拿其他宝宝的长处做比较。宝宝教育只能在宝宝毫无对抗情绪的情况下进行，促使他们自愿地得到发展。

(5) 不要死记硬背

父母在对宝宝的学习辅导或者监督时，目标不应该放在毫无意义的知识罗列上。在宝宝阶段，宝宝要靠自己的努力去发现周围五彩缤纷的世界，逐渐丰富感性知识。知识只有成为智力活动的推动力才具有价值。

(6) 不要追求“标准答案”

在应试教育中，都会有一个标准答案，只有答出标准答案，才算满分。但是现实生活并没有这样的答案。社会是变化的，宝宝的未来是要自己创造的。所以父母要在宝宝的婴幼儿阶段培养创造性。在优秀的早教引导人，经常使用的方法是引导宝宝思考，发现并鼓励他们的新想法，在创造性方法的运用中提高宝宝的创造能力。

(7) 不要总是单独活动

追求宝宝全面和谐发展，培养良好的个性，是当前世界婴幼儿教育的一个重要趋势。婴幼儿时期，是个性形成的重要时期。宝宝老是自己玩，或者总缠着父母，其个性上会得不到平衡的发展。让宝宝融入团体中，在集体中与他人交流和玩耍，就是一种互相作用，彼此促进的成长发展。婴幼儿教育基础打得牢固，性格才能均衡发展。

(8) 不要忽视自己在宝宝早教中的角色

许多父母虽然接受了早教的理念，但实际上并没有尊崇早教的理念。例如，一些父母只管每次带宝宝去上课，一周一两次的，陪着上课就算完成了“早教”任务，就期待宝宝能真的得到智力的开发和能力的提升。但实际



——智力概念

上，效果微乎其微，究其原因不是早教学校的问题，而是父母忽略了早教学校和家庭早教的衔接关系。

宝宝在早教学校学习的内容需要父母在生活中给予必要的重复和强化，这是由宝宝的认知特点决定。早教学校的教学理念也需要父母在生活中给予贯彻，以统一的标准让宝宝接受持续的教育，而非学校一套，回家就变成另一套，这样的双轨早教成效可想而知。

很多父母不知道怎么去爱宝宝，还是用传统的方式教育宝宝，即使上早教课，也是把早教推给学校，自己却缺乏与宝宝进行互动。其实对于婴幼儿来说，关键是学习兴趣的培养，而不是知识的灌输，这需要父母和早教学校同步去做。

例如，学小提琴的问题，应先通过音乐课程让宝宝先享受拉小提琴的乐趣，一旦他们发现自己对小提琴感兴趣，父母就无须强制他们，他们会自觉自愿地去学。但回到家，父母仍然需要让宝宝去享受，而不能像以前那样继续用强迫的方式逼宝宝去学琴，这种贯彻对于早教的成效至关重要。

由于中国的早教理念还不太成熟，父母们需要更多引导，了解更多的早教理念，所以除了课后贯彻早教课上的内容，父母也应该和宝宝一起在早教中体验学习的过程，感受学习的快乐和成就感。

（9）不要回避对宝宝的性教育

视“性”有如洪水猛兽，不让宝宝接受性教育，这是中国父母常犯的一个错误。而实际上，性教育是宝宝的必修课，为什么要这样说呢？当宝宝长大一些，许多父母会发现很多跟宝宝有关的性信息就来了，这个问题会让父母感到特别困惑，因为父母不知道该怎么回答。如宝宝常问的一个问题：“妈妈，我是怎么来的？你怎么生的我啊？”妈妈就会很难回答。甚至宝宝还会问更复杂的问题，父母更不知道该怎么回答。因为我们中国的父母大部分都没有受过正规性教育，不知道该如何面对这些问题，但是又不得不面对。所以，对宝宝进行适当性教育，是很有必要的。

(10) 不要对宝宝说的话

在家庭里，父母对宝宝主要靠语言交流来进行教育，因此，父母的语言对宝宝的成长有至关重要的作用。如果父母经常说一些不该说的话，就会严重影响宝宝健康心理的形成与发展，很不利于宝宝的健康成长。

①宝宝的自信是在父母的一次次肯定中逐渐树立起来的，所以，当宝宝某件事没做好时，父母不要说：“你真笨！”这样宝宝会表现出退缩和沮丧的状态，因而不敢尝试新的探索，要鼓励宝宝继续努力。

②宝宝心里承受能力比较差，极易受外界环境的影响。因此，父母要给宝宝创造一个和谐温馨的家庭环境。如果父母经常吵架，遇事互相指责、互相贬低，这样会降低父母在宝宝心目中的威信，导致宝宝不尊重父母，所以，父母之间应和睦相处。

③宝宝的模仿力很强，父母的语言对宝宝具有很大的潜移默化的力量。因此，父母说话要规范、流畅、文明，尽量避免说粗话、脏话。否则宝宝会效仿父母说粗话、脏话，会给宝宝带来不良影响。

④宝宝的自尊心和积极乐观的态度是靠父母的尊重来培养的。所以，父母要尊重宝宝，不要随意伤害宝宝的人格和自尊心。当宝宝做错事的时候，批评宝宝要就事论事，不要牵涉宝



——智力概念

宝的人格。父母可以说：“你今天做的事是不对的！”并给宝宝讲清为什么不对，哪里不对，耐心给宝宝讲道理，说服宝宝改正，而不要说：“你这笨蛋，总是做错事！”这样会伤害宝宝的自尊心，使宝宝失去与父母相处的乐趣，也会给宝宝造成很大的压力，让他产生压抑感。

⑤快乐是宝宝的天性。培养宝宝快乐的个性除保证他有一个健康的身体外，还要有恰当的教育方法。在教育中，要多采用正面的教育，如宝宝看书的姿势不对，父母要用商量的口气对他说：“你可以坐端正些吗？”而不要说：“不要这样看书。”又如宝宝画的画有的地方不是很好，父母要亲切、婉转地对宝宝说：“你画得很不错，如果把这个地方再好好改一下就更好了。”而不要说：“瞧你画的这是什么呀，乱七八糟的！”这样，宝宝会以为父母是在故意挑他的毛病，或认为父母不喜欢他、不爱他，会很伤心。

⑥恐惧心理对宝宝的身心健康影响很大，因此，父母不要吓唬宝宝。例如，宝宝不好好睡觉，父母要静静地陪在宝宝身边，或轻声地给宝宝讲故事哄他入睡，而不要说：“你要再不好好睡觉，就让别人把你抓走！”又如，宝宝不听话时，要耐心地给他讲道理，纠正他的错误，不要说：“你再不听话，我就把你丢到大街上去！”经常恐吓宝宝，宝宝会产生恐惧心理，容易变得胆小、怯懦、退缩、孤僻。

⑦游戏可以益智，可以发展宝宝的思维。父母要培养宝宝对游戏的兴趣，以与宝宝平等的态度参与宝宝的游戏，并把宝宝放在主角的位置上。如果宝宝有困难需要启发、诱导或示范时，父母不要包办代替。例如，宝宝搭积木遇到困难了，父母可以说：“宝宝，认真开动脑筋，爸爸妈妈相信你一定会搭好的。”而不要说：“你应该把这块积木放在这儿，把那块积木放在那儿。”这样，宝宝就很难享受到自己努力后成功的喜悦，时间久了宝宝就会失去对游戏的兴趣。

⑧宝宝对父母的信任，是他们可以和父母和睦相处的基础。因此，父母要注意取信于宝宝，不要因为他们还小，就经常对他们说假话，假话说多了，宝宝就会再也不相信父母的任何话了，后果无异于“狼来了”。虽

然宝宝很小，但父母对他们也要信守诺言，说真话。

⑨宝宝认识事物往往是先入为主，所以，父母在回答宝宝提的问题时，一要准确，二要实事求是。遇到自己不懂的问题，父母可以说：“这个问题我也不知道答案，等我弄明白了再告诉你好吗？”不要因为面子问题而乱说一气。这样让宝宝产生一种错误的认识，对宝宝是一种误导，会在宝宝脑子里形成错误的概念。

⑩宝宝辨别是非的能力还比较差，因此，父母在教育宝宝的问题上应尽量保持一致。当父母教育宝宝时，父母不要说：“都是妈妈（爸爸）不好，把宝宝给弄哭了，爸爸（妈妈）替你打妈妈（爸爸）。”这样的话，宝宝会无所适从，还会在受到一方惩罚时，去找另一方寻求庇护，长此下去，不会令宝宝改正错误。

（11）不要故意轻视、贬低宝宝能力

故意轻视、贬低宝宝的能力，也是“精神惩罚”的一种表现。有的父母为防止宝宝产生骄傲情绪，经常贬低宝宝的进步，盲目地拿别的宝宝的长处和自己宝宝的短处相比，责骂训斥，讽刺挖苦，使宝宝看不到自己的长处，从小就萌生自卑意识。而一个自尊心从小就受过挫折的人，会出现很多心理行为的障碍，诸如自我否定、缺乏爱心、焦虑等心理疾病，长大



也难以适应社会，甚至会走上犯罪道路。

在宝宝建立起初步的自尊心后，爸爸妈妈要像珍视和保护一件精美的玻璃器皿一样，珍视和爱护宝宝的自尊心，避免自己的言行给宝宝带来伤害，要让宝宝的心灵永远沐浴在家庭的温暖和父母的爱心之中。

在日常生活中，爸爸妈妈要珍爱宝宝的自尊心，应该注意以下几个问题：

①父母要注意场合，不要在大庭广众下粗暴地讽刺、挖苦和训斥宝宝，应多采取正面引导、个别谈心的方法，以情动人，以理服人。

②当宝宝做错事时，不要训斥和责怪，应弄清宝宝的动机和缘由，再加以引导，帮助宝宝找原因。

③在教育宝宝时，要注意有针对性，就事论事，不要把从前的“历史问题”和“陈年旧账”抖出来，唠叨个不停，使宝宝灰心丧气，以致自暴自弃。

④对宝宝要求适度，不要过分严格，应适当放松要求。在过分严格的背景下长大的宝宝，往往缺乏自尊心，有过分依赖的心理；相反，对待宝宝的缺点也不能放纵和姑息迁就，在不损伤宝宝的自尊心的情况下，应采取循循善诱的方法，使宝宝克服缺点。

⑤当宝宝取得成绩和进步时，对成人而言哪怕是多么微不足道，也应及时给予表扬和肯定。

⑥不要总是当着宝宝的面夸奖别的宝宝，并与之相比较，这样容易使宝宝产生自卑心理。

● 五、早教是否影响婴幼儿健康 ●

无论是0岁教育还是胎儿教育，首先给人们的印象就是“英才教育”。但是，真正的早期教育必须包括对人至关重要的“人品”教育。把人品和人性的培养与能力和智能的培养放在同一水平上考虑。同时，还要考虑体育锻炼的因素。

生活中最常听到的一句话是：不能让自己的宝宝输在人生的起跑线

上。仿佛别人的宝宝会说儿歌、会讲故事、会弹钢琴等，而自己的宝宝什么都不会就是落后了。不少父母沉不住气了，立刻也要“照方抓药”给宝宝制订周密的计划。

其实，在早期教育问题上，最应该摆平心态的是父母自己：宝宝的智力可以不超常（实际上，超常宝宝在所有宝宝中所占的比例很小），日后也可以不出人头地、成龙成凤，但宝宝必须身心健康。因为积极的人格因素和良好的品质，是宝宝从容应付未来一生荣辱、坎坷与坦途的保证。宝宝孤僻、胆怯或霸道、不与人合作等不良性格的形成，往往与早期教育包括保育中忽略对宝宝素质的培养有关。积极的人格因素和良好的品质包括四个方面：一是快乐、活泼；二是安静、专注；三是勇敢、自信；四是爱劳动、关心他人。这些性格、品质都是情感智力的重要内容。

对宝宝实施早期教育的好坏，影响着宝宝未来的成就。早教主要是宝宝积累生活经验和知识。对宝宝实施早期教育就像是往他们的神经银行里储蓄，积蓄越多，将来受益越大。在宝宝的知识教育和性格教育方面，应推行多重式性格教育，性格教育开展得越早越好。对宝宝实施早期教育，关键是让他获得丰富的人生经验和童年的乐趣。



● 六、早教注意事项 ●

早期教育对宝宝来说是十分重要的。可以说，它是人生求知的第一步，是智力发展的最佳期。早期教育，可使宝宝智力超前发展好几年。在人生最初的时期打下良好的基础，甚至会影响宝宝的一生。作为父母，应充分认识到早期教育对于宝宝的重大意义，从而自觉地承担起对宝宝进行早期教育的责任。

1. 早期教育不等同于教育训练

早教不是单纯的给宝宝上额外课程，强加宝宝的训练，父母应做到“以情为先”“以养为主、教养结合”，每天至少花1小时与宝宝进行语言交流，与他在生活和游戏中良好互动等。宝宝从出生那一刻起，就是有能力的学习者，父母要关注并培养其身体、情感、认知、社会活动能力等。

2. 早教须顺应宝宝发展规律

进行早教需要了解不同年龄段宝宝的生理、心理特点，顺应宝宝的发展规律进行相关的教育，要循序渐进，千万不可以操之过急，过早的早期教育开发只能增高父母对宝宝的期望值，无端给宝宝今后的发展增添压力。所以，建议父母谨慎选择对宝宝的早期教育模式。

3. 心智培养不能生硬灌输

多少年来人们总把教育与“传道、授业、解惑”联系在一起，认为教育就是上课，是大人讲、宝宝听的说教和灌输。不少家庭陷入了早期教育的误区：注重宝宝参加各种培训班活动，忽视同龄人的游戏、自由交往和

人际关系的融合；注重智力开发，忽视性格培养；注重知识传授，忽视心理发育；单纯把希望寄托在幼儿园和学校，忽视家庭早教的极端重要性；只顾给宝宝物质上的满足，缺乏丰富的精神生活和广泛兴趣的培养；一味地“血缘爱”“溺爱”“赏识”而毫不懂得“教育爱”和“双向爱”，还有人误以为早期教育是小学课程的下放和提前……这样就使早期教育的“经”念歪了。

4.5岁以下婴幼儿不宜学钢琴

许多父母认为，宝宝学钢琴越早越好。但其实5岁以下的宝宝最好不要安排正式学习钢琴。因为此时的宝宝骨骼、关节还未完全发育，骨关节、韧带和骨节囊都较松弛，过早练习钢琴或练习时间过长、用力过猛，都会影响这些部位的发育，严重都还可能使骨髓受损。而骨髓会直接关系到骨骼的生长，手指骨关节骨髓受损以后，可能导致手指长短、粗细发生变化，严重者握拳都会困难。此外，这个年龄段的宝宝，由于注意力不能十分集中，在练琴时会不自觉地扭曲身体，可能会造成脊柱侧弯、双肩高低不平衡、胸部左右不对称的情况。



5. 着装教育影响宝宝一生

着装是一种综合艺术，线条、色彩、结构等都对宝宝的行为、心理有很大影响。着装也可以说是父母对宝宝早期审美教育的一种物化行为，这种教育和引导从宝宝的视觉渴望那一刻开始，伴随宝宝一生。

宝宝对色彩的认识逐渐成熟，是培养宝宝对色彩感受、形状认知变化、衣物贴身感受的时期。所以父母有针对性地对宝宝进行着装教育非常必要。不合体，也不美观的着装，不利于宝宝审美观的形成。着装教育是一个社会问题，服装设计师有很大的责任，服装设计师应针对不同年龄特点的宝宝设计不同的服装，引导其对美的欣赏和接受，可以弥补父母的不足。国外学生着装多样，有便装、节日装、运动装等，宝宝在不同的环境着不同的服装，能不断加深对服装文化的理解，也是一种文明的标志。

6. 早期教育不等于智力开发

提到早期教育，不少父母就认为是让宝宝没出世就听音乐，不管宝宝会不会说话，6个月就开始看图认字、学外语；1岁数数；1岁半说儿歌、背诵唐诗；再大一点，奔波于各种特长班、艺术班之间。

有人不禁要问：父母首先是应该让宝宝提前掌握小学的知识内容，还是让他学会基本的生活自理呢？在过分强调宝宝知识、技能和智力发展的过程中，父母自觉或不自觉地在对宝宝的早期教育中跑了“偏”，造成婴幼儿教育小学化，使本该在这个年龄段完成的“养成”教育成为空白，等到宝宝上了小学、中学、甚至大学，再回过头来实施再教育，补上本该在孩提时代掌握的关键的人生课程。

那么，恰当的早期教育意味着什么？从大的范畴上讲，早期教育是在宝宝婴幼儿时期进行的教育。和我们平常所说的教育一样，它包括体、智、德、美、劳五个方面的内容，促进婴幼儿身心和谐全面发展。换言之，早期教育的目标是使宝宝成为有聪明才智、健全人格、优良品质和健

康体魄的人，除了智力学习外，更重要的是对宝宝良好行为习惯的培养，形成乐观、自信、向上的心理。因为一个人日后的成功，不单单取决于智力方面的因素，从小练就的良好心理素质和与人合作的精神，每每起着相当重要的作用，它是一个人综合实力的体现。从这个意义上讲，早期教育应该是对婴幼儿整体素质的培养，而不仅仅是使他们的智力潜能开发“一枝独秀”。



第 四 章
婴幼儿智力开发教师
——父母

基因和环境都对宝宝的智力起着重要的作用（包括宝宝的健康和营养状况以及家庭的教养）。即使是基因起着最主要的作用，但父母的影响仍至关重要。一个人婴幼儿时期脑子正在发育时，父母的关注有助于宝宝形成对智力发展十分重要的复杂的脑部电路。心理学教授克雷格·雷米说：“父母必须认识他们的投入是多么重要。即使在非常小的宝宝身上，我们也可以看到积极的结果。”

● 一、了解健康婴幼儿的标准 ●

婴幼儿期是人生发展的初期。在这一时期，人的心理发展的基本特点是各个方面都还处在初步形成阶段，其主要任务为动作、语言、认知和情绪的发展。作为评估婴幼儿心理是否健康的标准，自然也应该充分反映这一特点。由于婴幼儿的语言和自我感知能力还处在形成当中，他们不能有效地描述自己的内心体验，因此，对婴幼儿的心理健康测量最好通过父母来实施；其测量标准，通常也应该从统计的角度来确立。也就是说，判断一个宝宝的心理是否健康，是看他能否达到大多数婴幼儿相应年龄段所具有的那种心理发展水平。

1. 动作发展

婴幼儿的动作包括躯体大动作和手指精细动作。刚出生的宝宝（满月后至1岁止一般称为婴儿）应具有一些简单的动作反射。宝宝应会吮吸塞入口中的奶头，转向触接嘴角的物体，握紧放在手掌上的东西。满20天时，俯卧着的宝宝应可把头平举起来；足月时，宝宝凭借自身的力量应可移动所躺的位置；4个月时，宝宝借助支撑应可坐1分钟；9个月时，宝宝应能独自坐起来，借助支撑可站起来；10个月时，宝宝应能用手和膝爬行；11个月时，宝宝应能独自站立；12个月时，宝宝应能由别人拉着走；13个月时，宝宝应能独立行走；18个月时，宝宝应能独自爬楼梯。到2岁时，宝宝应能从地板上拾起一个物体而不跌倒，并能奔跑和向后走。

2. 语言发展

宝宝最初的语言是哭声。一个宝宝能通过哭声，向父母表达其饥饿、排泄、疼痛或身体的不舒服。大约从第4个月起，宝宝应开始咿呀学语，把声母和韵母连成一串音节，并且不管其父母操的是什么语言，他们说出的

似乎都可能是一种

“世界通用语”，

即“mama、baba、

dada”等。到接近第

12个月时，宝宝一般

应可理解性地使用

“妈妈”——一个含

义丰富的词，同时也是

句子。到18个月左

右，宝宝应能说出

双词句，如“喝水



水”“吃蛋蛋”等。从第18个月到24个月，宝宝的语言表达能力应有迅速的发展。他们将开始使用由3个词或3个以上词组成的短语或句子。这时，他们的词汇量应从约20个迅速扩大到300个以上。就在2~3岁，宝宝应具有使用各种基本类型句子的能力。在3~6岁，宝宝语言的发展将进入关键期。在这段时期，宝宝通过游戏、学习、劳动等活动，迅速发展其语言表达能力。他的语音应迅速变得准确，而且，在没有任何人专门教授的情况下奇迹般地掌握母语的语法，并操一口地道的母语。

3. 认知能力的发展

新生宝宝的学习只局限在一些条件反射上，如巴宾斯基反射，即当宝宝的脚底受到轻轻拍击时，大脚趾伸展，其他脚趾呈扇形展开。到了4个月左右，宝宝应表现出越来越“聪明”的行为。他应该会对一切人，甚至对物体发出微笑；能把来自不同感官的信息结合起来，如把愉快的脸和愉快的声音联系起来，把愤怒的脸同愤怒的声音联系起来。在出生后7~12个月之间，宝宝应能认识他们以前看见过的刺激，即记忆的形成，从而能意识到在物体和人的世界之外，存在一种独立分离的现象，如物体和人会消失不见，又会重新出现。

4. 评判宝宝健康的标准

每个父母都希望自己的宝宝身体健康。虽然个别宝宝因遗传、环境和教育的不同，可能会出现一些差异，父母应全面分析，不必整天提心吊胆、紧张、顾虑。究竟如何识别宝宝健康与否呢？

第一，生理遗传正常，无先天缺陷。

第二，食欲好，营养丰富。妈妈若发现宝宝不爱吃东西，首先应检查他是否生了病。因为很多疾病都会表现出食欲不振。

第三，白天活泼愉快，夜里睡得踏实。健康的宝宝不仅能吃，也能

玩、能睡。如果宝宝白天出现反常，没精神，夜里又总睡不安稳，就要找医生检查诊治。

第四，体质好，对疾病的抵抗能力强。

第五，体重增长适度。一般说，半岁以内的宝宝，平均每月增长750克，后半年平均每月增长500克。3岁后由于身高增长加快，身体显得瘦了，这是正常现象。胖不一定是健康。宝宝长得过胖，也可能是一种病态，父母应该注意。

第六，发育符合规律。如在一定时期长牙、说话，能进行适合年龄的活动以及学会某种动作等。

5. 体重、身高和牙齿的发育指标

通常，父母会把宝宝的健康标准理解为“吃得下、睡得好”，其实这种理解是片面的，要了解宝宝的健康状况主要应该看体重、身高和牙齿发育三个指标。

体重是衡量宝宝近期营养状况最灵敏的一项指标。按一般规律，新生宝宝出生时体重应为3000克，6个月以内平均每月增加600克；6个月以后，平均每月增加500克。宝宝出生6个月时，体重应为出生时的2倍；1岁时，体重为出生时的3倍；1岁以后体重增加速度减慢。近年来由于营养状况的改善，有的婴幼儿体重的增加已大大超过一般规律，不少宝宝3个月时体重就能达到出生



体重的2倍。宝宝体重增加虽然是健康的重要标志，但也要注意避免肥胖的发生。

身高是反映宝宝近期与远期营养状况的重要指标。一般来说，足月新生儿宝宝出生时的平均身高为50厘米，1岁以内增加50%，为75厘米；1~4岁内再增加25厘米达到1米。由于宝宝身高增长的速度很快，所需要的营养也相对较多。

牙齿发育状况是衡量宝宝骨骼发育的重要指标。新生儿宝宝出生后6~8个月，宝宝开始萌出乳牙，2岁至2岁半时牙齿逐渐长齐，达到20颗。而宝宝出牙是否顺利，与钙、磷的供给关系很大。如果缺钙，将会导致严重的牙齿钙化不佳，影响咀嚼和消化功能，从而影响其对营养的吸收和利用。

6. 宝宝的三围标准

人们比身材要看“三围”，买衣服要量“三围”，辨别某些疾病也需要“三围”指标。相比之下，宝宝的身体从上到下就像一个“筒”，实在没什么“三围”可言。但其实宝宝也是有“三围”的，只是此“三围”非彼“三围”，此“三围”是指头围、胸围和腹围。

(1) 头围

从宝宝出生到2岁，头围增长速度很快，2岁后变慢。父母可用软尺从宝宝眉毛上方一点到后脑最凸出一点绕圈测量。

头围过大或过小都可能预示疾病。如头围小于同年龄、同性别宝宝2个标准差，且抬头、坐立、行走、语言等各方面能力均跟不上同龄宝宝时，说明其脑发育可能迟缓。这时应到医院对宝宝进行发育评估和智力检测。

另外，头围需要定期测量，如果宝宝在正常生长期，头围增长突然变快，也要怀疑是否由疾病造成。尤其是出现了烦躁、哭闹、呕吐、头痛、抽搐、眼斜或者眼球不能上视等表现，更要警惕，以防宝宝患上脑积水、脑肿瘤等疾病。

(2) 胸围

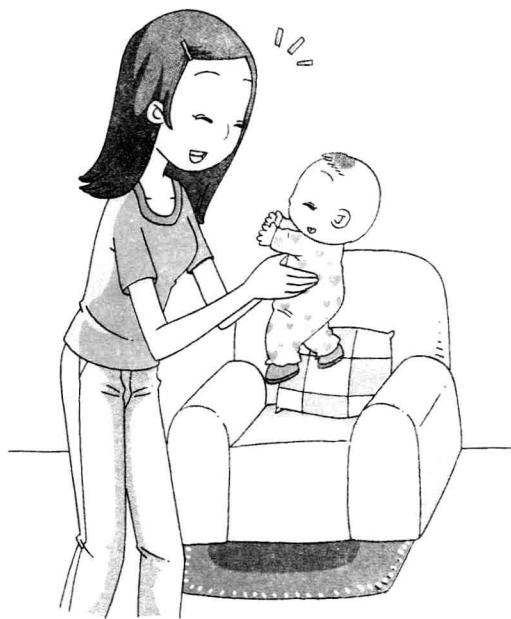
因胸腔内主要是心肝和肺脏，所以胸围的增长和体格发育关系很大。宝宝出生时胸围比头围小1~2厘米，12~21个月大时头围与胸围相等，21个月之后胸围超过头围。营养不良的宝宝由于胸部肌肉和脂肪的发育较差，胸围超过头围的时间较晚，这除了有营养因素外，与不重视爬行和胸廓锻炼也有关。胸围是用软尺平乳头头绕一周的长度。

若发现宝宝胸部有明显凹陷或凸起，应尽早请医生检查。有些疾病可引起胸部畸形，如佝偻病可形成鸡胸或漏斗形，有些严重的先天性心脏病可使左侧胸骨隆起。

(3) 腹围

宝宝的腹围易受肠部变化影响，正常伸缩的范围很大。健康宝宝可不测量，腹部异常大时（如腹水患儿）应定时测量对比。显著的慢性腹部隆起，可能是患有佝偻病、结核性腹膜炎及巨结肠等。显著的腹部下陷，可能是消瘦及脱水等。

不过要提醒的是，男女略有差别，父母给宝宝测量头、胸围最好到正规专科医院。建议6个月以前的宝宝，每个月到专科医院测量一次；6个月到1岁的宝宝，2~3个月测量一次；1岁以后3~6个月测量一次。



● 二、关注婴幼儿的智力发展 ●

同样智力优秀的人，他们的智力结构并不完全一样。有的智力优秀者记忆力特强，抽象概括能力并不怎么好；有的智力优秀者相反，抽象概括能力很好，而记忆能力并不突出。又如同样是天才，有的是音乐天才，有的是美术天才，有的是数学天才，有的是文学天才等，他们虽然都是智力优秀者，但在智力结构上，各有特点。

1. 宝宝智力有八次飞跃

婴幼儿时期是宝宝智力发育的关键期。特别是周岁之内，宝宝的智力发育至少有八次飞跃。如果父母能够把握时机，并采取相应的激发措施，则能“锦上添花”“事半功倍”，宝宝日后的智商会更高。

(1) 第一次飞跃

出现在宝宝出生后5个星期左右。宝宝机体器官迅速成熟，眼、耳、口、鼻、皮肤等感觉器官全部进入“工作状态”。表现为哭的时候流出眼泪，或者用微笑来表示高兴，另外还不时地对周围发生的一切进行“观察”或“聆听”，并对气味与动静做出积极地回应。

(2) 第二次飞跃

在宝宝出生后8个星期左右出现。这时的宝宝发现周围环境并非统一和固定不变的，而是由各种活动的具体东西所组成，令人眼花缭乱，使他出现了害怕的感觉，眼里不时流露出恐惧的眼神。不过，宝宝只要能经常躺在妈妈的怀抱里，与妈妈保持着亲密的接触，则可减轻或消除这种感觉。

(3) 第三次飞跃

在宝宝出生后3个月左右。宝宝有了动作，并认识到某些活动的过程，他的动作也因此而一改过去的呆板变得灵活起来，而且懂得了自己可以操纵或控制自己的行为。在这期间，他不时尖叫或者格格地笑，兴奋地

学语，并不断地试图与妈妈或其他家人“交谈”，以证实自己拥有了某些“本领”。

(4) 第四次飞跃

到宝宝出生后5个月左右。宝宝的两只手更加灵活，能够抓握东西，并可转动或翻动物体的物体，会注视物体的活动过程。例如，妈妈让一只气球荡来荡去，宝宝的眼神会跟随气球而移动。如果妈妈给宝宝一个东西，他会拿着仔细“研究”，如用手摸，或者干脆送入口中。

(5) 第五次飞跃

宝宝出生后6个半月左右。宝宝逐渐理解了事物之间的因果关系，如按一下遥控器就能看见画面或听到音乐。另外，他开始懂得一件东西可以放到另一件东西里面，也可以放在第三件东西的外面；东西可以在近处，也可以在远处等。此时，他最乐于做的游戏就是将东西搬来搬去，或拿出来又放进去，常常弄得周围乱七八糟，一片狼籍。不少父母对此不理解，甚至横加干涉或责罚。然而这正是宝宝加深认识的过程，增长智力的途径。



(6) 第六次飞跃

宝宝出生后7个半月左右。宝宝开始懂得对各种事物加以抽象地分类。例如，他已经懂得狗总是汪汪地叫，无论大狗、小狗、白狗、黑狗概不例外。这一点表明他已能像成人那样运用逻辑思维了。

(7) 第七次飞跃

宝宝出生后10个多月时懂得了做事有顺序，先干什么后干什么。因而他最喜欢玩“自己动手”一类的游戏，按照先后顺序来做某件事情。通过反复做某件事情来加深对顺序这一概念的认识与印象。不足之处是他以为这一顺序都是固定不变的。

(8) 第八次飞跃

到生后11个月多时，宝宝终于发现，顺序也是可以按照自己的意愿来改变的。于是他能够按照自己的心愿来制订计划，明确表示自己的要求。例如，当他今天想外出时，会向妈妈要鞋子或帽子，而明天外出时，又会要求妈妈给自己穿上外套，这表明他已经有自己的主见了。

2. 如何判断婴幼儿的智力

智力是一个很复杂的问题，到目前为止世界上还没有一种先进仪器或测验方法能检查出宝宝的智力水平。智力水平和大运动、精细动作、适应性能力、语言和社交行为等五大领域的发展状况密切相关。一般来说，各大领域各种行为模式的出现是和大脑发育的成熟程度和宝宝的年龄相关，不但有相互的连续性，而且有显著的阶段性。

(1) 运动能力

大脑中最先发展的是控制脊椎、四肢的神经系统，因此，了解宝宝大脑发育、智力开发的最佳途径，就是观察宝宝的运动能力的发展状况。

运动能力发展涉及的是移动和运用身体、四肢的能力。其主要行为模式的出现时间为：2~3个月，抓握动作；4~7个月，抓住动作；6~7个月，把弄动作；7~8个月，倒手动作；9~10个月，拇食指对捏动作；18~24个月，翻书动作；18~24个月，握笔动作；24个月以后，穿扣动作。

(2) 适应性能力

适应性能力是指对刺激物进行分析、综合的能力，它是和视觉、听觉、语言及手功能的发展分不开的，因此又将它称为应物能力适应性能力

是智力发展的前奏，能预示将来智力的发展的好坏。

适应性能力主要行为模式的出现时间为：1个月，眼睛能跟踪物体；4个月，能找到声源；6个月，玩具失落会找；8个月，有意识摇铃；10个月，能寻找盒内东西；12个月，回盖瓶盖；15个月，将圆盒盖子盖上；27个月，认识大小；30个月，认识红色；33个月，懂得里和外。

(3) 语言能力

语言是人类所特有的心理活动。例如，宝宝彼此之间交谈、听音乐、听歌曲、讲故事、说歌谣、写字、画图画等，这些听、说、读、写都是不同形式的语言活动。语言可以促进宝宝心理活动的迅速发展。

其主要行为模式的出现时间为：1个月，发出轻微喉音；4个月，咿呀自语；7个月，发出“dada、mama”；8个月，叫名字时会转头；10个月，会欢迎、再见；12个月，有意识叫爸爸、妈妈；18个月，能说出10个以上单字音；24个月，能说两句以上儿歌；36个月，能说10个字以上的长句子。

(4) 社交能力

社交行为是反映宝宝社会交往和自我料理生活的能力。其行为模式也由内在成长因素所决定，

有一定的发展程序：1个月，眼睛跟人；3个月，见到亲人会笑；4个月，认识妈妈和熟人；7个月，对镜子有游戏反应；10个月，会注视所提到的人和物；12个月，能配合穿衣服；18个月，白天会控制大小便；24~27个月，能自己脱掉单衣、单裤；36个月，会扣纽扣。



●三、注意智力低下婴幼儿的早期表现●

智力低下是发生在宝宝发育时期内，一般智力功能明显低于同龄水平，同时伴有适应性行为缺陷的一组疾病。宝宝智力的发育是否正常，很多方面都有体现，但大部分智力发育问题在明确表现出来时才被父母注意到，这是非常危险的。在早期养育过程中，要及时观察宝宝的各种表现，以掌握宝宝的智力发育水平。

1. 智力低下的概念和诊断

智力低下的定义是：在发育时期内，一般智力功能明显低于同龄水平，同时伴有适应能力缺陷。根据智力低下的定义，其诊断标准为三条：

智力明显低于同龄水平，即智商低于均值2个标准差，在70以下；同时存在社交技能、言语交往、日常生活照管、个人独立能力等适应功能缺陷，其程度要比同龄儿的文化环境所期望的标准低得多；在18岁以前发病。

由此可见，智力低下须具备上述三点才能做出诊断。只有智商低，而适应能力不低者，不应诊断为智力低下。智力低下可能是医学原因，也可能只是社会、文化、环境原因。智力低下并不是永久性智力障碍，智商是可以改变的，轻度智力低下经医治可以达到正常的智力水平。

2. 智力低下的分型

一般依据智商、适应性行为缺陷将智力低下分为轻度、中度、重度和极重度四型。

(1) 轻度

智商为50~70, 即均值以下2~3个标准差, 并有轻度适应缺陷。

轻度智力低下在精神病学上又称“愚笨”。智商为50~70, 适应性行为轻度缺陷。早年发育较正常宝宝略迟缓, 且不像正常宝宝那样活泼, 对周围事物缺乏兴趣。做事或循规蹈矩, 或动作粗暴。言语发育略迟, 抽象性词汇掌握少。分析能力差, 认识问题肤浅。学习成绩较一般宝宝差, 能背诵课文, 但不能正确运用, 算术应用题完成困难。通过特殊教育可获得实践技巧和实用的阅读及广告牌能力。长大后可做一般性家务劳动和简单的具体工作。遇事缺乏主见, 依赖性强, 不善于应付外界的变化, 易受他人的影响和支配。能在指导下适应社会。

(2) 中度

智商为30~50即均值以下3~4个标准差, 有中度适应缺陷。

中度智力低下又称“愚鲁”。智商为35~49, 适应性行为中度缺陷。整个发育较正常宝宝迟缓。语言功能发育不全, 吐字不清, 词汇贫乏, 只能进行简单的具体思维, 抽象概念不易建立。对周围环境辨别能力差, 只能认识事物的表面和片断现象。阅读和计算方面不能取得进步。经过长期教育和训练, 可以学会简单的人际交往、基本卫生习惯、安全习惯和简单的手工技巧。



(3) 重度

智商低于35, 即均值以下4~5个标准差, 有重度适应缺陷。

重度智力低下又称“痴

——智力概念

愚”。智商为20~34，适应性行为重度缺陷。早年各方面发育迟缓。发音含糊，言语极少，自我表达能力极差。抽象概念缺乏，理解能力低下。情感幼稚。动作十分笨拙。有一定的防卫能力，能躲避明显的危险状况，经过系统的习惯训练，可养成简单的生活和卫生习惯，但生活需要他人照顾。长大以后，可在监督之下做些固定和最简单的体力劳动。

(4) 极重度

智商20以下，适应行为有严重缺陷。

极重度智力低下又称“白痴”。智商低于20，适应性行为极度缺陷。对周围一切不理解。缺乏语言功能，最多会喊“爸”“妈”等，但并不能真正辨认爸妈，常为无意识的嚎叫。缺乏自我保护的本能，不知躲避明显的危险。情感反应原始。感觉和知觉明显减退。运动功能显著障碍，手脚不灵活或终生不能行走。常有多种残疾和癫痫反复发作。个人生活不能自理，多数早年夭折。幸存者对手脚的技巧训练可以有反应。

临床应用时，多将上述四型智力低下简化为轻、重两类。轻型智力低下者智商为50~70；严重智力低下者智商在50以下，包括中度、重度、极重度智力低下。严重智力低下多由遗传或其他出生前因素、围产期损伤、出生后感染、外伤等原因所致，很少受时间、地区、人群特征的影响。多数起病于婴幼儿期，但可能到学前期才能发现。常伴有脑瘫、癫痫等其他残疾。一般治疗效果不显著，而遗传学防治、孕期和围产期保健才是减少严重智力低下的主要途径。

3. 智力低下的表现特征

婴幼儿智力发育落后，又称智力低下或智能落后，是指宝宝的智力水平明显低于同龄宝宝的平均发育水平。如果发现智力低下的早期信号，父母应引起注意。父母在观察宝宝智力低下表现行为之余，可以带宝宝去进行心理测验，这种方法可以调查宝宝的智力发展水平。但不能完全依照这个测查给宝宝的智力下定义。古往今来，被认为弱智的宝宝成为科学家的

不是没有先例，像爱因斯坦、爱迪生等都是如此。只要父母耐心地教育宝宝，他的智力水平应当会有所提高。

(1) 很迟才会笑或不会笑

一般宝宝2个月会笑，4个月会大笑。如果发现宝宝3个月仍不会笑，6个月还很少笑，1周岁还不会大笑或很少笑，父母应注意，这往往是智力低下的早期信号。

(2) 不会哭或哭声少而无力

正常宝宝生下来就会哭。如果宝宝不会哭或很少哭，哭声无力中只是尖叫。平时受到刺激也不易哭，似乎特别乖。其实也可能是智力发展、大脑机能有问题。

(3) 眼功能发育不全

一般宝宝出生1个月，就能用眼注意环境，第2个月就能专注协调地注视物体，第3个月会追视活动的玩具和人，第4、第5个月开始能认识妈妈。若宝宝的视觉能力明显低于正常的发展水平，甚至不注意周围的人和事物，应想到可能是大脑发育不正常。

(4) 吃奶困难

出现在婴儿时期。智力低下的宝宝最早表现出来的症状往往吃奶困难，不会吸吮，特别容易吐奶，表示神经系统有损伤，日后智力会受影响。到半岁添加辅食以后，咀嚼晚、喂养困难，吃固体食物不易咽下并且致使呕吐。

(5) 面容、体态异常

有些先天性智力低下的宝宝在面容体态上就有异常表现。例如，



——智力概念

先天愚型患儿就有眼距过宽、双眼斜吊、塌鼻梁、舌头常拖在嘴外边、流口水等表现，就是人们常说的“国际脸”。患脑积水的宝宝头围特别大，小头畸形儿头颅又特别小。甲状腺功能低下的身材特别矮小，苯丙酮尿症的皮肤异常白，毛发颜色特别浅等。

(6) 运动发育迟缓

智力低下的宝宝比正常宝宝明显运动发育迟缓。俯卧抬头、坐、站、走等动作的起始年龄都比正常同龄宝宝要晚。尤其走路更明显，往往要到3~4岁或4~5岁才会自己走，而且走不稳。

(7) 语言发育落后

正常宝宝在7~8个月时就会模仿声音，1岁左右会叫爸爸妈妈，1岁半会说十来个字，能听懂简单的指令，2岁左右会问简单问题，3岁左右能基本表达自己的思想。凡是落后四五月甚至落后1~2年才有这些表现，都应看成是智力落后的信号。

(8) 对环境的反应性差

正常宝宝出生后不久，就对环境中的人和事开始感兴趣，只要醒着，他总要东张西望。可是智力落后的宝宝却对环境漠不关心。生后1~2个月时还不会与成人用眼睛对视，逗他时也不笑。整天非常安静，很少哭闹。这类宝宝往往因为其过分安静而受到表扬，一般很容易被忽视其智力问题。

(9) 多动

和过于安静的宝宝相反，多动也是某些智力落后宝宝的一个特点。许多智力落后的宝宝不能安静地呆一会儿，无时无刻不在活动，特别明显地表现在4岁宝宝身上。这种多动与正常宝宝的活泼、淘气不同，他并没有什么目的，只是一种不可抑制的兴奋而已，碰到什么就摸什么，碰倒椅子和凳子，也不知扶起来。

(10) 注意力不集中

智力落后宝宝的注意力很不集中。他们比正常宝宝注意力集中时间明显缩短，集中注意某个东西的时间不超过5~6分钟。他们对外界也很少关注。

(11) 视力和听力缺陷

严重视听缺陷，如深度近视、远视、散光、全聋、弱听等，对宝宝智力也有很大影响。因为视和听是人与外界的交流，如果视和听出现缺陷的话，就会使宝宝智力发育落后。

(12) 尿味异常

有些智力落后宝宝的尿有特殊气味，如苯丙酮尿症患儿就有明显的尿味异常，父母应立即带宝宝去医院就医。

4. 智力低下的病因

智力低下是一个症状，病因有多种。总的来说，可以分为真性智力低下和假性智力低下两种。假性智力低下者，虽然智力发育迟缓，但是神经系统没有明显的损害，在消除致病原因后智力会恢复到正常水平。真性智力低下者如能早期识别和治疗，智力还有恢复的希望。前者多是和疾病以及环境营养有关，后者多与遗传有关。

国际上对于智力低下的病因分为：感染、中毒；损伤、物理因素；代谢、营养因素（包括遗传代谢病）；肉眼能查出的脑疾病；原因不明的先天性畸形，先天性综合征；染色体病；围产期因素；不良环境因素、社会心理损伤等。根据以上智力低下病因，除生物—医学因素外，还有社会—心理因素。

不管是哪种病因，父母都要时刻关注宝宝的成长，如果能及早发现并采取相应的综合治疗，宝宝的智力还是有望得到恢复和改善的。



(1) 遗传

遗传因素是导致宝宝重度智力低下的主要原因之一，在发达国家由遗传疾病所致的智力低下者占重度智力低下总数的一半以上。

(2) 感染和难产

出生前，准妈妈妊娠前4个月如果感染了风疹病毒，流感和其他病毒性疾病，对宝宝危害极大，可造成宝宝先天畸形和智力障碍。

(3) 疾病

先天愚型又称唐氏综合征，是由于染色体异常造成的。呆小病又称先天性甲状腺功能不全。由于甲状腺发育异常不能合成甲状腺素，影响了大脑发育所致。苯丙酮尿症是由于酶的缺陷，摄入的苯丙氨酸代谢受阻，引起脑细胞功能障碍。猫叫综合征是由于体内染色体出了问题。

(4) 营养

准妈妈孕期营养不良是宫内胎儿生长迟滞的主要原因之一。凡妈妈营养不良者，宝宝体格发育均明显迟缓，这类宝宝常伴有智能低、行为障碍或其他方面的障碍。

(5) 社会以及家庭心理因素

早期社会隔绝、情感人为剥夺、缺乏母爱、无人照料、文化闭塞、不适当的教导方式等均可影响宝宝的智力水平。在社会经济地位高、家庭结构稳定、妈妈受过良好教育的家庭中，宝宝的智力水平高于那些相关条件较差的宝宝。其他因素如大家庭、多子女、出生间隔时间短、双生子和父母离异等，均对宝宝的智力发育有直接影响。

(6) 环境和物理因素

地理环境孕妇缺碘是影响胎儿正常发育的重要因素之一。

放射线无论是X线或其他放射线，均可使胚胎发育停止继而发生畸形。胚胎受放射线影响的程度取决于放射线种类和剂量、受照射时的发育阶段、胚胎对放射线的敏感性。

噪声对胎儿的影响主要表现在对胎儿发育、胎儿反应以及致畸作用等方面。

重金属如铅含量过高,易发生不孕、自然流产、生产低体重儿,其宝宝则有发育迟缓、智力低下等表现。

5. 智力低下的治疗

智力低下的诊断应与治疗或干预同时进行,这是多学科综合诊治过程。治疗目的是采取医学、心理、教育等几方面的综合措施,尽可能使患儿发挥潜力,增进技能和主动性,早日康复,以达到生活自理、增强独立性、学会与人交往和社会生活技能。

(1) 病因治疗必须及早进行

已经查明病因的,如慢性疾病、中毒、长期营养不良、听力及视力障碍,则应尽可能设法去除病因,使其智力部分或完全恢复。甲状腺功能低下、苯丙酮尿症等内分泌代谢异常患儿应早期诊断,早期采用甲状腺激素替代或苯丙酮尿症非凡饮食疗法,可改善其智力水平。社会心理文化原因造成的,改变环境条件,让其生活在友好和睦的家庭中,加强教养,则可使其智力取得进步。

(2) 练习和康复

配合应用医学、社会、教育和职业练习等措施,按年龄大小和智力低下的严重程度对患儿进行练习,使其达到尽可能高的智力水平。尽早让患儿在有组织的机构(如托儿所和幼儿园)里接受持久的综合性教育和练习,最好让患儿与正常儿一起照管,这样比分开照管更有益。进入非凡班级或非凡



学校，以便提高身体健康水平，练习日常生活技能和言语功能以及简单的文化学习。

6. 智力低下的预防

在不同发育阶段如妊娠早期、围产期、出生后期、儿童期，应根据各期特点分别采取一定的预防措施，重点应放在孕期保健及婴幼儿保健。

处于发育阶段的大脑具有相当大的可塑性，能通过不同途径表现出适应和代偿能力，特别是许多轻度智力低下的宝宝，都有提高智力的潜能，是预防工作的重点。轻型智力低下主要与社会文化情况有关，所以预防轻型智力低下重点应放在出生后的诸因素，如营养、保健、早期教育。在6岁之前，尤其在1岁半到2岁最有效。同时对社会和环境不利因素要予以足够的重视。

严重智力低下的主要病因是遗传、出生前后因素以及围产期脑损伤与感染，另有一部分原因不明，所以预防智力低下要采取综合措施：普遍提高经济和文化水平，改善生活环境，预防传染病，加强公共卫生、妇幼卫生和围产期保健；消除智力低下病因，尽力保证身心健康发育，开展遗传咨询工作和婚前健康检查，对家族中或本人有遗传疾病者实行绝育或避孕；禁止近亲婚配和加强计划生育指导等。

预防的根本途径是不断加深对智力低下病因学的研究，只有针对病因采取措施，才能使预防更加有效。

(1) 初级预防

初级预防的目的在于预防智力低下的发生。包括：卫生教育和营养指导；产前和围产期保健（高危妊娠管理、新生儿重症监护、劝阻孕妇饮酒吸烟、避免或停用对胎儿发育有不利影响的药物）；传染病（病毒、细菌、原虫）的免疫接种；遗传代谢检查及咨询（避免近亲婚姻、发现携带者）；环境保护（防止理化污染、中毒及噪音损害）；减少颅脑外伤及意外事故，正确治疗脑部疾病、控制癫痫发作；加强学前教育和早期训练；

禁止对小儿忽视和虐待。

(2) 二级预防

二级预防主要在于早期诊断并给予特殊处理。措施包括：对高危新生儿进行随访，早期发现疾病，给予治疗，尤其应该注意，早期营养（蛋白质和铁、锌等微量元素）供应和适当的环境刺激对智力发育有良好作用；对学龄前宝宝定期进行健康检查（体格、营养、精神心理发育、视觉和听觉）；新生儿代谢疾病（如甲状腺功能低下、苯丙酮尿症）筛查；产前诊断、羊水检查（染色体病、神经管畸形、代谢疾病）。

(3) 三级预防

需要社会、学校、家庭各方面协作进行综合预防。早期发现智力低下，早期干预和刺激；对家庭给予有效的帮助，保持家庭结构完整，使智力低下宝宝的功能有所改进。



● 四、知道聪明宝宝的特征 ●

宝宝是否聪明是每一位父亲、妈妈最关心的问题。其实每一个宝宝都是特殊的、不同的、独特的个体，而宝宝所拥有的最大潜能就是源自于此特性。有创意的宝宝常会做出别人意想不到的事，他们淘气、幽默、喜欢打破砂锅问到底，甚至有时“放荡不羁”，不按常理出牌，也常自得其乐，有个快乐的童年。

1. 聪明宝宝的表现特征

人的基本智能可分为七种类型，即语言智能、逻辑数理智能、音乐智能、空间智能、运动智能、人际关系智能和自省智能。

对于宝宝来说，这些智能并不是时刻都能体现出来的。因此，这就需要父母在日常生活中全面、细心地观察宝宝各方面的表现，从而挖掘出他的智力潜能，并适时地加以引导。

父母们千万别忽视宝宝在日常生活中的种种表现，它们正是宝宝潜在智能的体现：第一条，语言描述所听到的各种声响；第二条，对于读的故事，如果你更换了里面的某个词，宝宝就会说读错了，并加以纠正；第三条，喜欢给别人讲故事，而且讲得绘声绘色；第四条，喜欢提些怪问题，如人为什么不会飞等；第五条，喜欢把玩具分门别类，按大小或颜色归类；第六条，喜欢伴随着乐器的弹奏唱歌；第七条，喜欢倾听各种乐器发出的声响，并能根据声响准确地判断出是什么乐器；第八条，能准确地记忆电视里经常播放的乐曲；第九条，善于辨别方向，极少迷路；第十条，乘车时，对经过的站名或路标记得清清楚楚，并向你提起什么时候曾经来过这个地方；第十一条，喜欢东写西画，形象逼真地勾勒各种物体；第十二条，喜欢自己动手，很多东西一学就会；第十三条，特别喜欢模仿戏剧或电影人物的动作或道白；第十四条，善于体察父母的心情，领会父母的忧与乐；第十五条，落落大方，懂礼貌；第十六条，看见生人时会说“他好像某某人”之类的话；第十七条，善于把行为和感情联系起来，如宝宝可能会说：“我生气了才这样干的”；第十八条，善于判断该做什么、不该做什么；第十九条，善于辨别物体之间的微小差异；第二十条，喜欢摆弄花草、逗弄小动物，而对一般的玩具兴趣不大。

如果宝宝在第一、第二、第三条表现突出，可能具有语言才能；如果第四、第五条表现突出，说明有逻辑和数理方面的天赋；如果第六、第七、第八条表现突出，可能是个音乐苗子；如果第九、第十、第十一条表现突出，说明有丰富的空间想象能力；如果第十二、第十三条表现突出，

可能具有较高的运动智力；如果第十四、第十五、第十六条表现突出，宝宝在人际关系方面的智力较好；如果第十七、第十八条表现突出，说明宝宝有着良好的自我认识能力；如果第十九、第二十条表现突出，宝宝的自然观察能力明显具有优势。

2. 聪明宝宝的潜能表现

聪明宝宝往往在生活、认识等方面表现出极强的适应能力，父母如何在第一时间知道聪明宝宝的潜能呢？

(1) 早说话

如果宝宝很早就学会说话，而且进步特别快，在2岁之前掌握了大量的词汇，发音清晰，喜欢问，可以说出与年龄不相称的复杂句子，那就要恭喜您了，您有一个极其聪明的宝宝！

(2) 好奇心

善于观察和发现问题的宝宝，思维总是特别敏捷。当你的宝宝对周围的事物表现出强烈的好奇心，总爱问为什么时，妈妈可要耐心给宝宝解答哦。知道吗？宝宝已经开启解决生活中各种困惑的程序了。

(3) 爱看书

聪明的宝宝总是具有较强的阅读能力，识图及识字都比较早，每次看到书，都会有拿起翻阅的冲动。

(4) 喜欢数字

聪明的宝宝对各种数字特别敏感，善于记住各种数字，如电话号码、门



——智力概念

牌号，很早就开始认识书上的数字等。

(5) 好记性

当父母发现宝宝每次见过的事物都能很快记住，如看过动画片后能记住故事的情节，人物的姓名；妈妈每次教过的诗词、童谣都能记住时，这些都说明宝宝具有好记性，这是最强有力的聪明优势。

(6) 能集中注意力

不要以为宝宝总是爱动，无法安静做好任何一件事。聪明宝宝往往对感兴趣的事物能长时间地集中注意力，做到最好，如为完成拼图游戏而非常专心和有耐心。

(7) 理解力强

聪明宝宝能理解复杂的概念，察觉事物之间的关系。知道汽车、飞机、轮船等时，宝宝就会理解“交通工具”的含义。

(8) 兴趣广泛

聪明宝宝会同时对写字、绘图、音乐、舞蹈等感兴趣，并热衷于参加这些活动。相反，对什么都不感兴趣的宝宝，其智力发育比较缓慢。

(9) 判断力强

聪明宝宝对周围事物能做出客观的分析，如会区别电视里某些人物的好与坏，区别一件事情的对与错等。

(10) 感知力强

聪明宝宝往往有突出的知觉才能，在很小的时候，就能表现出来。例如，有些宝宝会准确区分出红色、蓝色、绿色等颜色，可以区分大、小的概念等。

3. 聪明宝宝的衡量标准

每个父母都希望自己的宝宝聪明，但是到底怎样才算聪明，尚没有明确、统一的标准。有的父母认为，学习成绩好的宝宝就能算是聪明的宝宝。但这种看法太片面。其实，聪明有丰富的内涵，往往是“多元的”。

那么，什么样的宝宝才算聪明呢？思维能力是智力的核心，那我们就从思维能力来看聪明的宝宝有哪些特点。

(1) 灵活思维

思维的灵活性主要表现在解决所面临的问题时，能够在较短时间内找到行之有效的解决办法，即能快速有效地解决问题。

如有一个宝宝，在玩耍时将皮球掉到树洞中，无法直接拿出来，他想到了通过注水的方法使皮球浮上来，从而达到目的。

在这个例子中，这个宝宝就表现出了思维的灵活性，因为他能在短时间内想出行之有效的解决办法。

思维的灵活性可通过一定的方法有意识地培养，培养的关键是使宝宝养成积极思考和爱动脑的好习惯。

(2) 发散思维

思维的发散性是指能从不同的思路找出解决问题的不同办法。解题时的“一题多解”就是一种典型的发散思维的训练。

如一位宝宝可以说出“布”的30多种用途和“水”的50多种用途，表现出很强的思维发散性。

思维发散性强的重要表现之一就是想象力丰富。因为想象的过程是一个由此及彼、联想不同事物间的共同特征的过程，也即是发散思维的过程。

(3) 积极思维

思维的积极性强



的表现是宝宝具有强烈的好奇心和求知欲望，对于宝宝来说，强烈的求知欲、好奇心和探索精神与智力发展的关系最为密切。

因为在同样的先天条件下，宝宝参与活动的积极性越高，活动水平就越高，就越能促进智力达到更高的发展水平，而高水平的智力又会反过来提高参加活动、积极探索的兴趣。而几乎每个宝宝在成长过程中，都会有一段时间对外界的一切事物具有强烈的好奇心，父母一定要注意保护宝宝的好奇心和求知欲，并引导他们发展更积极广泛的兴趣爱好。

●五、父母早教开发宝宝智力的方法●

许多父母对早教心怀疑虑，主要觉得宝宝还小，没有必要进行教育。然而宝宝出生后大脑已经发育完备，具有反应能力和学习能力，已经可以开始早期教育了。宝宝具有非常大的潜力，教育开始得越早，越有利于潜在能力的发挥。如果父母能够重视早教，尽早地让宝宝接触生活中的一些事物，对宝宝一生的健康成长都有好处。

1. 早教方法三原则

(1) 让宝宝对自己的身体感到自信

对身体自信的前提是，要让感觉器官、大脑和运动系统充分地发展并达到协调。这是宝宝一生之中万事之初的重中之重，是所有其他方面得以发展的前提和保证。

要做到这一点，就要让宝宝充分地去感觉和探索他周围的真实世界，多感受、多探索、多运动、多做游戏，用嘴、用手、用身体的各个部位去体验，多玩、多爬、多跑跳等。如果这个阶段宝宝的时间被用于在父母的引导下学习或是坐在屋子里看书、看电视，他将失去这个宝贵的发展机会，那么，今后弥补起来不仅耗费时间精力，也是非常困难的。

人的感觉里，除了众所周知的触觉、听觉、视觉、味觉、嗅觉五种感觉之外，还包括平衡感、生命感、运动感、温暖感、语言感和思想感等。这些感觉是相互作用的，只有当各种感觉都得到充分的发展，宝宝才能进入到复杂的、更高级的思维水平上，才会逐渐具备思考能力、洞察力、自我意识等这些高层次的能力。

(2) 宝宝的发展需要时间

宝宝的发展，不管是身体上的发育，还是语言、认知、社会行为等方面的发展，都需要时间。例如，0~4岁宝宝的身体和大动作的发育，每个月龄都会有不同的发展阶段，尽管每个宝宝不完全一样，但是，都会有一个大致的的发展时间表，而不是像用化肥催熟蔬菜一样可以一蹴而成。

宝宝的其他方面也是一样。例如，对于认知的发展，宝宝在抽象学习之前，一定要具备大量的对真实世界的直接经验，他才能理解并把抽象符号和实际事物联系在一起，否则，宝宝今后的学习就只是填鸭，毫无乐趣可言。

父母能够做的，是为宝宝提供他真正需要的环境。从硬件上说，这个环境应该是尽可能真实美好的，而不是被书本、电视和抽象符号等充斥的；从软件上说，这个环境应该是安全的、充满爱的、有规则的、尊重的、鼓励的和帮助的氛围，而不是强迫的、生硬的、威胁的、训斥的、甚至打骂的，更不能让宝宝做超越自身发展的事情（即使这件事从外表看来是被我们设计成让宝宝感到快乐的）。同时，我们也要尽可能做到保护宝宝在自然发展中表现出的好奇心、探索精神、想象力和求知欲望等。

(3) 让宝宝具备健全的心理，具备人际交往的自信

人类是社会性的动物。宝宝在逐渐成长的过程中，会发自内心地想和其他小伙伴一起玩。如果宝宝没有建立起正常的心理状态和人际交往的自信，他将在社会性交往中不断受挫，这会直接影响宝宝今后的人生状态。现在的社会，非常强调沟通和团队合作，所以，良好的沟通能力、心理素质和人际交往能力，比知识的学习更加重要。

健全心理的基础，是父母与宝宝建立良好的亲子关系，让宝宝充分感觉到爱、安全感、尊重和自由。长期受压抑、紧张或是被冷漠的宝宝，心

——智力概念

理会发生扭曲。作为父母，需要学习和了解宝宝心理的特性，理解宝宝各个时期的行为和表现。

宝宝的人际交往能力，也同样是需要时间去学习和掌握的，这个学习的过程，也要通过属于宝宝自己的游戏和活动来学习，而不是父母灌输给他。此外，在宝宝的学习中，需要向成人模仿，所以，我们对待宝宝的方式，也将是宝宝对待其他人的方式，为人父母如果希望宝宝人际交往能力强，自己首先需要自我完善和成长。

宝宝在人际交往中的自信，还来自宝宝在和别人交流方面的经验，其中语言能力是最核心的。此外，还有交流的技巧、倾听能力、身体语言、情绪的表达等。宝宝最好的老师就是父母，父母平时要多和宝宝进行有效的沟通，这种沟通应该是平等的，而不是命令或是强迫的方式。

2. 早教注意“五心”

家庭是宝宝的第一所学校，父母是宝宝的第一任老师。父母如何当好老师呢？世上已有许多成功的父母做了回答，概括而论是因为他们都具有爱心、信心、细心、耐心和恒心。婴幼儿素质教育是人生的启蒙教育，它将对宝宝的一生产生深远的影响。婴幼儿素质教育离不开父母的爱



心、信心、细心、耐心和恒心，这“五心”是父母送给宝宝的最好礼物。

(1) 爱心是实施婴幼儿素质教育的基础

父母爱宝宝有两种，一种是严爱、关爱；一种是溺爱、宠爱。前者有助于宝宝成才，后者会阻碍宝宝的发展。

父母爱宝宝，给宝宝温情和关怀，才会关心宝宝的成长和发展，从宝宝出生之日起就开始早期教育而不放任自流；父母爱宝宝，才会由此激发其信心、耐心、细心、恒心去克服教育中的种种困难，使教育见成效；父母爱宝宝，才会使宝宝产生安全感、信任感，从而使宝宝和父母保持良好的情感交流关系，更愿意接受教育；父母爱宝宝，才会在实施教育的过程中从宝宝的角度去考虑教学方案，使教育顺其自然，不违背其成长规律；父母爱宝宝，才会不断地修身养性，补充完善自己，做名副其实的师长。而如果父母不爱宝宝，或溺爱、宠爱宝宝，就会忽视宝宝的早期教育，而贻害宝宝的一生。

(2) 信心是父母实施婴幼儿素质教育的力量

信心能化为内心的能量，促使信念的实现。有的父母见自己的宝宝某方面差一点，就认为他不是块料，从而失去信心，不愿意早期教育，任其发展。其实宝宝的智力30%来自于遗传，70%来自于后天的教育和环境。

(3) 细心决定婴幼儿素质教育的质量

婴幼儿素质教育是系统化的工程，它涉及智力开发、科学喂养、体质锻炼、心理素质和性格培养、美德熏陶等。它寓教育于生活中，养教结合；寓教育于游戏中，教在有心，学在无意。它是个性化的教育，其教育必须符合宝宝的身心发展规律，符合宝宝的个性。

婴幼儿素质教育的这些特点要求父母细心。要细心关注宝宝在生活中的点点滴滴，抓住可施教的机会对宝宝进行教育；要细心关注宝宝的言谈举止，了解宝宝的潜能、特点，因材施教，使教育符合宝宝的天性；要细心观察宝宝的各方面发展是否平衡，对不足的方面强化训练，以培养和造就完美人才；要细心观察宝宝对教学的反应，以了解教学的内容是否适时、适度、适量，使教育更符合宝宝的成长规律；要细心关注宝宝的日常

——智力概念

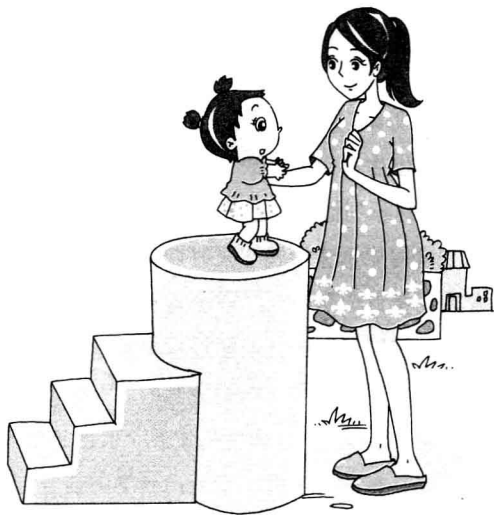
生活行为，防微杜渐，发现有不良的行为予以纠正，只有这样才能提高教学质量。

有的父母可能要说，他按照教学大纲进行总不会有错吧。其实，教学大纲是有关部门针对一般的婴幼儿制订的，照搬可能并不适应所有的宝宝。婴幼儿的发育速度有快有慢，个性也不相同，而每个宝宝都是独特的，都有别于其他的宝宝，因此父母教育宝宝必须细心，如果粗心大意，盲目施教，会收效甚微，甚至揠苗助长，伤害宝宝。

(4) 耐心是使婴幼儿教育得以持续的保证

婴幼儿素质教育是启蒙教育，由于受教育者的生理和心理都未发育成熟，教育又以启蒙为主，即以开慧、健体、习性、养德为主，故宝宝对教学的反应不一定及时，教学的成效不会立竿见影。例如，教宝宝识物，你要指认多次他才会知道；教宝宝学语，你要反复诱导他才会说等。宝宝早期教育形成的智力优势、良好的心理素质和个性要较长时间才能显现。

有的父母在教学初期热情高、劲头大，教几次后见宝宝没有反应或见效小，就失去耐心，放弃了教育。婴幼儿时期是人生的关键期，在这个时期，宝宝的智力发展迅速，心理素质 and 性格形成，此时教育受益终生，错过机会将无处可寻。



(5) 恒心决定婴幼儿教育成效的大小

婴幼儿素质教育是基础教育，它以开发智力、强壮体魄、培养良好的

心理素质和性格、美德为目的，以环境熏陶、潜移默化等为手段，寓教育于抚养婴幼儿的整个过程中，因此教学时间长，如宝宝智力的开发需要千百次花样百出的游戏活动的磨练；宝宝的习性需要良好的行为举止的日积月累；宝宝的养德需要无数寓情、寓理、寓美的艺术活动的熏陶，这些教学项目，没有恒心是完成不了的。半道施教、半途而废、一暴十寒都会影响教学的效果。

3. 早教注意把握机会

学前的宝宝，是人智能发展阶段中的关键期。这个时期的宝宝好奇心强，求知欲浓厚，凡事喜欢打破沙锅问到底，对许多事物都特别敏感。如果父母能把握机会，给予宝宝符合年龄特点的教育，就能促进他的智能发展，奠定良好的学习基础。例如，德国著名的诗人歌德，在幼年的时候，他的妈妈每天都对他讲故事，而且在关键处就突然停住，让歌德接着去想以后的情节；第二天，在讲之前先问他是怎么想的，等他说完了之后，再继续讲完故事，歌德的想像力也就这样被逐渐培养起来。

宝宝出生后，如果缺乏适当的学习机会，学习能力就会随年龄的增加而衰退，达不到他本来应有的智能水准。

宝宝智能迅速发展与同时期大脑的发展有很密切的关系。宝宝的大脑已发展到接近成熟，为学前教育和智能的迅速发展提供了生理上的基础和可能性。这时学前教育若能提供丰富、复杂多变的环境刺激，可以促进大脑皮质细胞体积增大，细胞之间的联系也随之增多。因此早期教育的得与与否，直接影响到宝宝潜能的发展，值得父母重视。

父母在辅导宝宝时，宜考虑到学龄前宝宝的特点。宝宝除了有前述好奇心及求知欲的特点外，其身心亦处于迅速发展时期。因此，其学习反应带有很大的不稳定及随意性，在辅导时应诱导、启发其求知欲及好奇心，不应强迫灌输知识。所有的学习活动应和宝宝的生活、游戏连接，尤其应特别注意趣味性。具体的方法不妨从以下几方面入手。

——智力概念

(1) 正确的组织和指导游戏活动，从游戏中发展宝宝的聪明才智

游戏是宝宝最主要的学习活动，也是促进宝宝心理发展的最好活动方式。宝宝的游戏有许多种类，如创造性游戏，平面和立体的造型、拼贴、压印等绘画活动；看图编故事、玩木偶、故事接龙；自唱自演，随音乐自由创作的动作；感觉运动游戏，可安排走、跑、跳、爬、推拉、跳绳、拍球等大肌肉方面的游戏；可以安排剪贴、玩黏土等小肌肉的游戏；也可以运用视、听、触、嗅、味等游戏；模仿家庭角色或社会上的人物，玩扮家家酒等。宝宝由于知识经验少，独立活动的能力较弱，因此在游戏时父母尽可能要有引导，给予积极的协助。

(2) 要循循善诱，启发宝宝求知、探索的精神

宝宝的知识经验缺乏，以及智能正在发展，当他们接触到复杂的社会和自然时，处处感到新鲜、好奇、疑惑，他们有强烈的求知欲，头脑中藏有许许多多的“为什么”，这是智慧的火花、创造力的萌芽。父母要能把握这大好的学习机会，循循善诱，启发宝宝进一步探索的动机，以培养其积极主动的学习意愿。

(3) 编述故事，用故事来扩大宝宝的知识领域

一般来说，故事有内容、有情节、形象生动，宝宝都非常喜欢，也容易接受。好的故事不但能扩大宝宝的知识，而且能使宝宝的智能得到更好的发展。父母在编述故事时，应考虑到宝宝身心的特点，将一般知识融入故事中；讲述时，要有感情，把故事中人物的喜、怒、哀、乐等情绪表现出来，



反应在脸上，语言明白生动、通俗、避免用成人的语言。另外在故事中可穿插一些问题来启发宝宝的思考，有时候也可用亲子故事接力的方式。

(4) 开拓宝宝生活领域，培养广泛兴趣

经常带宝宝接触大自然、大社会中的种种事物，让宝宝有机会到处游览，去博物馆、科学馆、动物园、公园、名胜古迹，让宝宝体会世界之大、事物之多，也让宝宝从参观中扩充见闻，以激发其学习的兴趣。在参观前后能有机会和宝宝讨论，搜集整理资料，都是一种很好的学习。

(5) 父母的良好示范作用，会让宝宝耳濡目染，继而模仿学习

宝宝的模仿能力很强，父母又是宝宝最亲近的人，一举一动、一言一行都是宝宝模仿的目标。有怎样的父母就有怎样的宝宝，“宝宝是父母的缩影”这句话一点也不错；父母应该重视这种潜移默化的作用，把自己的好习惯、学习精神、创造开放的态度，在不知不觉中传给宝宝，以产生良好的认同作用。

4. 对非智力因素的早期培养

人的学习和成长过程，是一个非智力因素起决定作用的过程。目前，世界各地都十分重视婴幼儿的早期教育。在我国，不少父母，尤其是广大独生子女的父母更是望子成龙。为了让自己的宝宝在未来社会中立于不败之地，父母们不惜钱财对宝宝进行智力投资：买昂贵的玩具、购电脑、钢琴，请家教等；不管宝宝愿意不愿意，令其琴棋书画无所不练；稍大一些又进入过于复杂的思维训练。遗憾的是，许多人对早期教育缺乏正确的认识，认为早教就是单纯的智力开发。其实这是一种不全面、不正确的观念，这种观念忽视了对婴幼儿非智力因素的早期培养。

心理学上将聪明才智或学习能力称为智力因素，它包括感知、记忆、思维、想象等；将学习动机、兴趣、意志、情感与个性中的性格称之为非智力因素。人的学习和成才过程，是一个智力与非智力相互影响，而又以非智力因素起决定作用的过程。

在智慧活动中，人的智力因素要想发挥最大效能，必须有优良的非智力因素积极参与。优良的非智力因素对智力开发有积极作用；而缺乏优良非智力因素的人，其智力是不可能充分开发出来的。精力充沛、情绪稳定、独立、有进取心、能积极探索周围世界的婴幼儿，其智商增长较快；稍大一些婴幼儿的智商增长与强烈的成就动机关系密切。

当然，我们并不否认智力开发的重要性，因为非智力因素不能代替智力因素的各种基本功能，不论多么优良的非智力因素也不能使白痴变成科学家。

婴幼儿时期是培养非智力因素的重要时期。良好的非智力因素的形成，将促进婴幼儿的智力开发，并使其今后一生受益无穷。因此，在婴幼儿期间要给予宝宝正确的教育，在智力开发的同时也要重视非智力因素的培养。关于培养哪些良好非智力因素及如何培养，主要注意以下几个方面。

(1) 自信心的培养

有位名人说：“自信是成功的一半。”一个人只要有成功的信心，就能把全部热情、精力集中到所追求的目标上。父母的积极评价，对宝宝自信心的形成非常重要。当宝宝完成某件事并取得成功时，父母应给予积极评价，如爱抚、鼓励、点头、微笑、表扬等，这样做能激起宝宝继续上进的愿望。当宝宝做了错事，应冷静分析、合理批评，不可讽刺、挖苦、谩骂及挫伤宝宝的自信心。

(2) 成功体验与好胜心的培养

好胜心是一种敢于竞争、欲求取胜的向上的心理品质。父母应经常引发宝宝的好胜心。例如，组织各种类型的游戏比赛，鼓励宝宝敢于竞争，争取优异成绩，使他们体验到成功的快乐和满足。如果失败了，父母也应说：“只要自己尽了最大努力，失败没关系。”

(3) 好奇心和求知欲的培养

宝宝的学习往往受兴趣的支配，如果有了强烈的好奇心和求知欲，宝宝就能较早地表现出对知识的渴求。因此，父母应正确引导宝宝去观察、

思考，让他们亲自看看、听听、闻闻、尝尝、摸摸。父母在节假日可带宝宝看电影、听音乐会、参观博物馆或名胜古迹、旅游等，增加他们的见识，多提供动脑、动手的机会。

(4) 独立性的培养

独立性强的人，在工作、学习和生活中，有自己独特的见解和首创精神。父母应要求宝宝自己的事情自己干，如自己穿脱衣服、整理床铺玩具、自己吃饭漱洗或让他们干些力所能及的家务等。有些事可征求宝宝的意见或让他们决定，不能事事包办代替。这样，宝宝才有施展自己才能的机会。同时父母应注意引导宝宝不任性固执，而应听取别人合理的建议。



(5) “苦”的体验与坚持性的培养

世界上一切杰出的人物都是有坚强毅力的，都是长期坚持不懈与困难做斗争的，良好的坚持性，必须通过痛苦的历程。父母老师应适时地给宝宝设置有一定难度的任务，让他们独立克服困难，争取完成。同时要求他们事情不论大小，既然做，就要尽力做好做完，不半途而废，让宝宝体验到“苦”的滋味，苦的体验是造就宝宝百折不挠、顽强拼搏的奋斗精神的根由。

(6) 爱与良好情绪的培养

丰富的情感是人心理生活高度发展的必要条件。一个人有了良好的情

——智力概念

绪，对生活充满爱，就会心胸豁达，始终保持最佳的心理状态，智力也能得到充分发挥。父母给宝宝的食物哺育是远远不够的，宝宝更需要爱，即父母、师长、同伴之爱。爱是宝宝必需的精神营养，如果宝宝对爱的需求得不到满足，易形成孤僻、焦虑、紧张、冷漠的个性。父母等不但要给予宝宝爱，还要培养他们从小学会爱祖国、爱知识、爱朋友、爱艺术、爱自然、爱劳动、爱一切有趣的事。

(7) 良好的家庭气氛与优良性格的培养

宝宝的性格是在家庭、学校和社会生活互相影响下形成发展起来的。温馨、和谐、民主、平等的家庭气氛对宝宝优良性格的形成非常重要，而紧张破裂的家庭必然伤害宝宝的心理。父母的言行对宝宝有潜移默化的影响，因此，父母要特别注意自己的榜样作用，如经常看书学习、为人正直、讲话文明礼貌等。

5. 开发创造性思维

年轻的父母都希望宝宝今后能独立思考，具有创造性，那么就要从小对宝宝进行创造性思维的训练。可以从以下几个方面入手。

(1) 鼓励宝宝提问、探索

父母为宝宝创设宽松、求知的环境，经常向宝宝提一些能启发发散思维的问题。例如，可以就“水”提的问题：水有什么用途？什么东西在水里会漂浮？水为什么会变冷？水可以有哪些颜色？水里



通常有什么东西？同样，也可以就火、冰、汽车、自行车、花、树等向宝宝提问。

此外，向宝宝提“有什么用”和“怎么办”之类的问题也能启发宝宝的思维。例如：筷子有什么用？渴了怎么办？迷路了怎么办？世界没有太阳怎么办？对上述各类的每一个问题，要求宝宝答得越多越新奇越好。父母要注意不要用大人的理智去制止宝宝开阔的思路，因为创造性思维从某种意义上说是一种异想天开，并非都很符合逻辑。

(2) 建立“成果登记本”

鼓励宝宝独立从事操作性的活动，如帮助做家务，利用废旧物品制作各种小玩具等。为了及时抓住宝宝创造性思维的火花，父母最好为宝宝建立一本“成果登记本”，把宝宝在一定时间内完成的事情，或者各种新奇的想法全部记录下来。记录的内容包括日期、完成事情所用的时间、宝宝的心情和成果等。即使是做得不好，甚至做糟的事情也应该记下来。这可以成为宝宝从事创造性尝试的完整记录。

(3) 帮助宝宝克服单向思维

宝宝的思维具体形象，而且常常是从自己的角度去认识事物。例如，妈妈将奶瓶里的牛奶倒入大口杯时，宝宝会觉得牛奶多起来，因为大口杯的口径大；当他不愿被别人发现时，会用小手捂住自己的眼睛，以为这样别人就看不见他了。单向思维是低级的思维形式，它妨碍创造性思维的发展，父母应该帮助宝宝克服单向思维形式，而养成多角度思考问题的习惯。

6. 给宝宝表现潜能的机会

现实生活中，父母们无不对自己的宝宝充满成长的期盼，当看到人家的宝宝表现杰出时，不少父母常会埋怨自己的宝宝一无是处。这种一味埋怨宝宝的做法不仅是徒劳无益的，相反会伤害宝宝幼嫩的自尊心。事实上，每个宝宝都有潜藏的才能，即便是临床上认为弱智的宝宝也是这样。发挥宝宝的潜能，给其日后成才打下坚实的基础，才是每一位父母应当着

——智力概念

力去做的事。

做父母的要随时检点自己的言行举止，更为重要的是要提高自身的文化水准，加强各方面的修养，以保证做到以下几点。

(1) 留意观察

在日常生活中，注意观察宝宝的行为举止、喜好憎恶，在他与别人玩耍、交谈或在自己阅读、游戏时，可以察觉出他虽不爱弹琴却喜欢绘画，虽没有耐性却有创意，虽不擅言词却很热心，把这些蛛丝马迹记录下来，你就能归纳出宝宝的性格趋向或者说擅长的一面，从而诱导和激发他。

(2) 制造机会

了解宝宝的性格趋向与喜好之后，别忘了给他机会多加练习。例如，鼓励宝宝给家人表演一个节目；每周选择一个晚上给家人朗读短文并发表心得；让宝宝把当天经历的有趣的事叙述一遍或记录下来等。更重要的是，随时给机会让宝宝帮你的忙，只要是他力所能及的，如洗碗、拖地、收衣服等。这样越做越熟练，越有信心，宝宝才不会退缩在自卑自闭的角落里。

(3) 耐心等待

既然给宝宝机会，就要耐心等待宝宝发挥潜力。有些父母一时叫不动宝宝做家务事，干脆自己做；嫌宝宝不会买东西，索性自己出门；认定宝宝念不好书，便帮他一题一题复习……久而久之，宝宝生出惰性，心想反正父



母一定会伸援助，便乐得坐享其成，让自书的“天资”睡着了。所以，当父母埋怨宝宝懒惰时，不妨扣心自问，是否对宝宝缺少耐心，把宝宝的表现机会“洗劫”一空了。

(4) 给予鼓励

当宝宝自己动手做、开口说时，应该给他肯定的赞美和鼓励的掌声。因为，即使是个天才，也需要有一个练习的机会来酝酿信心，而后越走越顺。如果只是一味打击、批评，宝宝会窘得抬不起头，再也不肯尝试，终其一生都要靠父母所希望的。

● 六、早教开发婴幼儿智力的禁忌 ●

宝宝的心灵是脆弱的，他们希望得到支持和理解，每一句鼓励的话语，都会使宝宝信心百倍；但是一句粗暴的呵斥，足以使宝宝的尊严受到极大的伤害。

其实，每一个宝宝都是天才，只是许多父母缺少发现，缺少培养的方法，而使“天才”与自己的宝宝擦肩而过。

1. 早教禁忌

无论宝宝好动还是好静，内向还是外向，对宝宝来说并无好坏，痛苦的只是我们对不同性格赋予的观念。在一个社会人群中，需要不同个性的人有机地构成一个整体，既相互牵制又相互补充。但我们的社会有时却只会认同某些性格特征，相对排斥另一些性格特征。当一个社会不能理性地对待不同个性的时候，父母便会为宝宝的某一性格特征担心。不接受宝宝的父母总会逼着宝宝“东施效颦”，甚至“削足适履”，这种强行“修剪和嫁接”的方式，只会损人而不利己，让宝宝在备受煎熬的同时，带给父母的也只是一个个无眠之夜。

——智力概念

一个人的心理、性格是否健康，很大程度上取决于他对自己个性的接纳程度，接纳程度的高低决定了其对自己的满意程度，而满意的起源在于身边最亲近的人是否对他满意。如果父母老觉得宝宝不好，久而久之，宝宝也会觉得自己不好，对自己不接纳、不喜欢，由此产生的自我冲突，会伴随着宝宝自我缺陷感余恨绵绵其一生。一个不接受自己的人痛苦的，做一个不是自己的人更为痛苦，因此，让宝宝快乐地“做”自己，是对宝宝最好的教育。

(1) 忌瞧不起宝宝

也许父母在着急的情况下会对宝宝说：“你怎么这样笨啊！”或者说：“你是木头人吗？”每当这类瞧不起宝宝的话脱口而出时，都会损伤宝宝的自尊心，削弱宝宝的自我观念。

(2) 忌恐吓宝宝

父母采用恐吓的方式来管教宝宝，会减弱他的自我观念。如果父母说：“你下次再这样，就要你好看！”或者说“你再乱扔玩具，妈妈就要把你的玩具都丢掉了。”每当宝宝听了这些话，他们会惶恐难过，从而对父母产生一种恐惧心理。

(3) 忌贿赂宝宝

有些父母许诺宝宝，如果读书成绩好，就给买什么东西，以此将刺激作为动力，这不是个好办法。这样的贿赂会引发宝宝做事的动力由内转向外。他不是为学习建立起来的良好自我观念而学习，而是为了物质奖励。这样不利于宝宝树立良好的学习目的性。



(4) 忌逼宝宝答应“下次不敢了”

宝宝犯了错误，妈妈气极地说：“好，现在你要答应我，你再也不敢这样了。”可不一会儿，老毛病又犯了，妈妈觉得自己受了骗，大怒地骂道：“你答应妈妈的，怎么又不乖啦？”其实，妈妈该知道，要小孩子许诺是没有意义的。许诺和恐吓是一对难兄难弟，对宝宝不会起积极的作用。假使碰上敏感的宝宝，逼他许诺反而会使他因再度犯错而感到难过。即使宝宝不太敏感，也会使宝宝口是心非。

(5) 忌过度保护、监督宝宝

过度保护、监督宝宝会挫伤宝宝的自我观念，削弱培养宝宝的自主能力。因为当父母过分监督宝宝的行为时，其实也是在告诉宝宝：“你不能照料自己。”

大多数父母对宝宝照料自己的能力不很自信。我们应该把“只要宝宝自己能做，决不包办代替”当成座右铭，这样才能逐步培养宝宝自己照料自己的能力。

(6) 忌对宝宝唠叨不休

过分唠叨不休会使宝宝觉得父母认为他没有理解事物的能力，久而久之，宝宝会产生厌恶不快的感觉。其实，有条理地向宝宝交代事情，会增强宝宝的自信心和自尊心。

(7) 忌强迫宝宝盲目服从他人

如果你硬要宝宝丢开他正做着的事，听你的话做别的事，他的反应是很不乐意。父母应事先提醒宝宝，等一会儿要他做什么。例如：“宝宝，差不多再过十分钟，你该去洗澡了！”同时，父母也可以允许宝宝在服从命令之前有稍作抱怨的自由，如：“妈妈，我一定要现在去洗澡吗？”

要求宝宝盲目地服从，对抚育出独立的人，是没有帮助的。

(8) 忌过分纵容宝宝

纵容宝宝并不利于宝宝本身。因为宝宝迟早要成长为社会人，而走入社会，有些在家里行得通的事，到外面就很难说了。所以，纵容宝宝只会剥夺宝宝的潜在能力的发展机会，阻碍他成为能干、独立、能自我

调节的人。

(9) 忌用不一致的规矩管教宝宝

有些父母凭自己的喜怒随意设立规矩，同样的行为有时遭罚，有时由他去。这样会使宝宝感到迷惑。宝宝需要父母用一套一致、可信、可靠的规矩来教育他。

2. 早教心理禁忌

许多父母觉得自己的宝宝不如别人家的宝宝个性好，很多是出于学业上的考虑。其实，直木做梁、曲木做犁，物尽其用、人尽其材，才能各得其所。俄国心理学家尼古拉纳里岑对此打了一个有趣的比方：一个身高两米的人在潜艇里工作，他只能在里面爬行。暂且不说他未必能从这项工作中获得乐趣，单从能否又快又好地完成工作，或是取得较大成绩，以及他做这项工作会不会有利于他将来的发展角度来看，这个选择就已经超出了人的心理适应能力的底线了。无论多么理智和务实，您都无法强迫自己适应哪怕是接受这件事。后来，那个身高两米的人为了能在潜艇上坚持工作，去看了外科

医生，他对外科医生说：“最好能把我的腿锯掉一段，要不然太不方便了……”

一个令人羡慕的高个子因为没放在合适的位置上，优势变成了劣势。



(1) 忌娇惯溺爱

开口不离“好”，出门不离抬，吃饭任其要，穿衣任其挑，就会养成宝宝任性的性格。父母“爱子、溺子、误子”，这往往是现实生活中一些青少年步入歧途的三部曲。

(2) 忌袒护纵容

在日常生活中，宝宝当众做错了事，父母明知不对，却以种种理由加以庇护和掩盖，其结果必然使宝宝不能正确对待缺点和错误。

(3) 忌哄骗

有些父母图一时安宁，不惜编造假话欺骗宝宝，这样耳濡目染，容易使宝宝效仿父母，养成虚伪不诚实的品格。

(4) 忌讽刺

有些父母对宝宝讽刺挖苦，以为可以“激发”其上进，结果却适得其反。

(5) 忌苛求

父母对宝宝“恨铁不成钢”，凡事都要尽善尽美，稍有不满意便大加训斥，使宝宝无所适从，思想感到压抑和束缚，时间长了宝宝有可能走向反面，我行我素。

(6) 忌放任

父母对宝宝不加引导和教育，放任自流，任其所为。不尽父母责任，后果难以预料。

(7) 忌打骂体罚

现实生活中，有些父母信奉“不打不成器”的信条，不能以理服人，而是打骂、体罚，结果这样不但起不到教育的目的，反而损伤了宝宝的自尊心，往往产生感情对立。

(8) 忌注意力不集中

要让宝宝自己选择适宜的游戏和运动，培养他们集中注意力的能力，专心地完成一项工作的能力，训练宝宝持之以恒的毅力，做什么事都要有始有终，而不要反复要求宝宝更换活动内容。

——智力概念

(9) 忌缺乏适应能力

父母要训练宝宝适应环境的能力，这样对宝宝的发展是非常有益的。

(10) 忌无控制力

父母要训练宝宝学会控制自己的情绪，包括控制自己不合理的要求和愿望等。

(11) 忌忧郁沉默

父母要培养宝宝乐观幽默的性格，而避免让宝宝形成郁郁寡欢的性格。

(12) 忌依赖

父母要让宝宝经受一定的困难，让宝宝学会克服困难应从身、心（性格和体格）两方面进行磨练。父母要从小培养宝宝独立的能力，这是宝宝心理健康的关键。

● 七、家庭早教开发宝宝智力要点 ●

家庭教育与宝宝个性的形成关系密切，并将影响到宝宝的思维方式、行为方式及个人成长。

父母是宝宝最直接的抚养者和第一任教师，应该了解和掌握正确教育宝宝、培养宝宝良好个性的重要性和有关知识；同时要注意发挥父母的表率作用，做到对宝宝既爱护又严格教育，既宽容又不放任，在树立父母的教育责任心的同时，运用适当的技巧，培养宝宝良好的适应能力，使他们的身心得到健康的发展。

1. 智商和情商开发相结合

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。综合国力的竞争，越来越表现为经济实力、国防实力和民族凝聚力的竞争。国力的强弱越来越取决于人才的素质，取决于各类人才的质量和数

量。而今天的宝宝正是将来国家所需要的人才。

父母要想培育出适应激烈竞争，国家所需的人才，应根据每个宝宝的特长有效地开发其潜能，这就要求每位父母不断地学习和探索，对宝宝有一定的了解。

(1) 身体方面

当前许多爸爸妈妈很早就开始了对宝宝的智力开发，然而大多数爸爸妈妈却忽略了重要的一点，即身体健康。假设你的宝宝确实是一名“神童”，智力超常，却体弱多病，试问“神童”可以维持多久？婴幼儿时期正是造就良好体能的关键时期，从宝宝的生长发育和人的成长规律来看，宝宝的早期教育把运动放在首位是比较科学和合理的。

(2) 良好性格方面

爸爸妈妈应该重视宝宝优秀的非智力素质的培养，做到在家庭生活的琐事中，在点滴的小事上，充分利用各种机会进行教育。例如，宝宝跌倒了，要让他自己坚强地爬起来；鼓励宝宝不要怕打针之痛等。不要小看这些平凡的随机教育，在爸爸妈妈的言传身教之下，会铸就宝宝勇敢坚强、不怕困难的性格以及比较强的独立生活能力，使宝宝的人生绽放分外绚丽的花。

(3) 智力开发

当前许多爸爸妈妈在对宝宝进行智力开发时走入了误区，即认为教会宝宝掌握一种乐器、学会一种技能就是智力开发，实际上真正的智力开发应该让宝宝开阔视野，多接触自然、多思考和探索，在这一过程中学习知识、锻炼能力。



2. 父母慎入早教误区

家里有小宝宝，做父母的一定特别开心，虽然做父母的都爱宝宝，但不知不觉中，也会走入一些误区，从而阻碍宝宝的智力开发。

(1) 不准掰手指数数

有些父母教宝宝数数时，看见他们掰着手指头数，就会要求他们放下手，要求心里记。其实，这种教宝宝数数的方法，并不科学。宝宝数字概念的发展，通常是由口头数数开始，然后是点着实物数，接下来宝宝能够推算出总数，最后，才是根据抽象的语言数字拿取相等的实物。

宝宝掌握初步的数概念，须经过由具体到抽象的过程。由具体到抽象是宝宝对周围事物形成各种概念的一般认识过程。所以在教宝宝数的概念时，要从具体出发。从具体出发，就是要从接触具体的事物开始，从亲自摆弄、接触、看具体事物中获得有关物体数量方面的感性经验开始。这种对数量的感性经验越丰富，就越有利于宝宝形成抽象数概念。

父母宝典：数数时不妨让宝宝数数手指、衣扣、玩具等，让其从具体的东西开始学习。

(2) 过分溺爱

有时候，父母的精心呵护反而会“伤”了宝宝。例如，有些父母，总怕宝宝走路会摔倒、会累着，于是喜欢用车推着宝宝或是抱着宝宝，这样一来，宝宝活动量小，协调能力、大肌肉的锻炼都不够，活动能力就比较差。宝宝吃饭、穿衣、收拾玩具，家人总是包办代替，会造成宝宝的动手能力和自理能力差；宝宝和小朋友发生争执，父母挺身而出，为宝宝讨公道，这种看似对宝宝的爱，会使宝宝今后生活能力差、社交能力差，从而不敢面对外面的社会。

其实，宝宝有着惊人的适应能力。他们需要运动和交流，甚至还要有一点冒险，这样才能充分发掘他们身上的各种潜能。

父母宝典：放开手，让宝宝自己收玩具、自己吃饭，摔倒后自己爬起来，能使宝宝更快乐，更有成就感。

(3) 过分专制

有的父母认为管教宝宝，就要从小做起，让宝宝绝对服从自己的意志。宝宝想要黄色的衣服，妈妈却认为紫色的好看，于是买下紫色的；宝宝想看《大耳朵图图》，妈妈却认为另外的历史故事更有意义……一切都是父母做主，宝宝没有任何可选择的余地，不听话就会挨批评。时间长了，宝宝就会变得畏畏缩缩，心里总是处于被压制的状态，从而局限了宝宝的智力发展，宝宝变得胆小、怕事。

父母宝典：假如宝宝提出的要求合理，父母应尽量尊重宝宝的选择，而不要把成人的思维强加给宝宝。

(4) 拔苗助长

有的父母对宝宝的智力发展和成长期望值太高，在教育宝宝的过程中操之过急，不遵循宝宝身心发展和智力成长的规律，“拔苗助长”，却往往适得其反，造成宝宝负担过重，难以适应压力而产生消极的心理倾向和行为。

父母宝典：对宝宝来说，学就是玩，玩皮球锻炼宝宝的眼、手、脚协调能力；玩积木锻炼宝宝的创造力；玩插片锻炼宝宝的动手、动脑能力……这些能力都有利于宝宝今后的知识学习。

(5) 完全照书本养宝宝

许多父母多数以书为标准喂养宝宝，有的过分认真地执行书本上的要求，认为这样才是科学的。例如，书上说宝宝8个月会爬、1岁半会串珠子，如果自家的宝宝不会，就异常着急，以为是宝宝的智力发育有问题。其实，书



——智力概念

本上的知识和要求不一定与宝宝的实际情况相符。有的可能说话早些，有的可能走路早些，每个宝宝的成长路线都是不一样的。

父母宝典：父母把书作为参考，一旦觉得宝宝与书上说的哪点不一样时，不要着急，要综合考虑宝宝的发展，如不会爬是不是因为穿得多，不会说话是不是因为没给他说话的机会等。

(6) 以宝宝为中心

有些父母在吃饭时，有好吃的要先给宝宝，宝宝爱吃哪样，父母就不能动。这样一来，宝宝觉得只有这样才是正确的，如果哪天父母吃了他爱吃的东西，他会哭闹，而且宝宝会在与小朋友的交往中，也会以自我为中心，认为只有自己重要。这样的宝宝会变得不懂分享，不懂爱。

父母宝典：把宝宝看成是家庭成员之一，吃东西时，无论父母爱吃与否，也要让宝宝分给每人一份，让宝宝学会分享，懂得关爱。

(7) 满足宝宝的所有愿望

无节制地满足宝宝的要求，会让宝宝觉得一切得来的太顺利，而人对于太容易获得的东西往往不会珍惜，而且从中获得的乐趣也就失去了。

父母宝典：宝宝想要买某个玩具，可以对他说，假如坚持一周都去幼儿园，妈妈就买给你。要是宝宝想吃麦当劳，可以告诉他生日的时候在这里开生日PARTY等，这样让宝宝有一种期待，有一种追求的愿望。但父母要注意一定要实现自己的承诺，不能骗宝宝。

(8) 父母替宝宝道歉

二三岁的宝宝一起玩时，宝宝把别人打哭，此时有些父母会挺身而出，替宝宝道歉。这样一来，宝宝认识不到自己的错误，而且也没觉得这样有什么不好，他长大后不会自己承担责任。

父母宝典：对于宝宝做错的事情，父母要及时给予纠正，因为宝宝不知道怎样做是正确的，怎样做是错误的，正误都需要父母指引。父母要告诉宝宝打人是错误的，要向人道歉，让他自己承担后果，这样才能让他记住，明白对与错。

(9) 与出生不久的宝宝说话没必要

父母是宝宝学习语言的第一任老师，对宝宝语言发展有深刻影响。宝宝脑内的“听觉地图”大概到1岁左右完成，在此期间，给0岁婴儿输送越多的有意义的声音，越能促进宝宝脑内主管听觉的神经元的敏感性。另外，宝宝获得的词汇量的多少，很大程度上取决于妈妈对宝宝说话的数量。



父母宝典：当妈妈给宝宝穿衣服时，当妈妈给宝宝喂奶、换尿布时，可以告诉宝宝：“妈妈在给你换衣服，凉不凉啊？”“伸伸小胳膊、抬起头。”也就是说尽可能

地与宝宝多说话，这是发展宝宝的语言能力所必不可少的。当到了一定时候，宝宝的语言会突然爆发，于是很多话就都会说了。

(10) 你唱红脸我唱白脸

有些父母在教育宝宝上不能达成一致。例如，当妈妈惩罚宝宝，爸爸却替宝宝说情；或者爸爸对宝宝发火，妈妈为宝宝辩护等。有的父母因为教育宝宝的问题，还会互相指责，长此以往，宝宝对父母不尊重，并且会产生投机心理，谁护着他就找谁。

父母宝典：作为夫妻双方，在教育宝宝上要一致，私下多沟通，不要当着宝宝的面争吵。当一个人教育宝宝时，即使说的不对，另一方也不要当着宝宝的面指责。

(11) 父母的冲突不会影响婴儿

大多数爸爸妈妈都知道，夫妻当着学龄期宝宝的面吵架是一件令宝宝紧张的事。但他们中的许多人并不知道，当着初生宝宝或尚不会说话的宝

宝争吵，也会影响宝宝的思想或情绪。

当家庭中父母冲突升级时，8个月至2岁间的宝宝通常都会变得非常着急，并懂得要努力去阻止父母间的冲突。2岁以上的宝宝，在目睹父母之间或陌生人之间的吵架场面后，会很快地在与同伴的交往中模仿大人气势汹汹地说话和争斗，行为举止变得非常粗野。由此可见，父母应尽量避免在任何年龄的宝宝面前争吵。

父母宝典：当在宝宝面前时，父母要学会克制自己的情绪。如果觉得克制不住，索性走出家门，当情绪平静了再回来。不要当着宝宝的面大吵大闹。

(12) 物质奖励

奖励宝宝本质上并不是坏事，但是，父母必须明智地去选择何时何地用何种奖励。如果宝宝做什么事都期望获得物质奖励，那么没有得到物质奖励的时候，宝宝就会变得灰心丧气，他们甚至会认为没有物质奖励的事情不值得去做。物质刺激的确能对宝宝的行为产生巨大的影响，使宝宝有高度的积极性，可是产生的效力却是短暂的。父母只考虑物质刺激给宝宝带来的短期效应，而未考虑给宝宝造成的危害。从长远来看，这种手段注定会产生不良的影响。当宝宝受到多次物质刺激后，就会变得越来越依赖于物质刺激，甚至做一点普通的事也是如此。因此，父母应当慎用物质刺激，而多用精神鼓励的方法，给宝宝以精神上的激励。

父母宝典：当宝宝能按时起床，自己穿衣服时，父母要及时表扬，夸他或是亲一亲他。

3. 开发宝宝智力，早期教育要讲方法

要开发宝宝的智力，婴幼儿时期是黄金时期。每个正常的婴儿，出生时都可能具有像莎士比亚、莫扎特、爱迪生、爱因斯坦等那样的潜能，聪明和愚笨同是环境的产物。对宝宝来说，能否成才并不在于宝宝的天赋如何，而是取决于父母对宝宝早期教育的方法如何。

(1) 父母应该从婴幼儿的心理发展的年龄规律出发, 进行教育

采用的内容和手段“略为提前”一点。例如, 当我们知道了宝宝动作、言语、视觉、听觉等的发展的一般规律, 就可以提早一些创设条件, 促进这些方面的加速发展。例如, 宝宝在4个月左右时, 能够看见东西并可以伸手去拿, 父母就可提前在3个月左右, 在他小床上悬挂一个够得着的彩色玩具。用来锻炼他的手眼协调能力, 发展他采取的能力; 10个月左右的宝宝, 会用拇指、食指抓住小物件, 那么在8~9个月时, 就为他准备小玩具, 让他锻炼抓的动作, 这对他探究活动的发展会有促进作用; 1岁2个月的宝宝会走路了, 父母可以在宝宝1岁左右时就扶他练习走路, 或用体操加以训练, 促使他早走、稳走; 宝宝1岁半左右是语言发展的快速时期, 父母可在宝宝1岁时就运用游戏的方式训练他们的发音, 加深宝宝对语言的理解; 宝宝2岁左右时最爱听故事, 父母可以提一点小问题, 要他们回答, 用以锻炼他们的表达力和理解力等。

一般说来, 音乐、体育、美术的学习, 婴幼儿期开始为好; 外语的学习也是越早越好, 为避免与本国语言混淆, 可在3~8岁开始; 阅读能力的培养, 在5~6岁前可以开始, 因为4岁是形象知觉的敏感期; 5岁以前, 可以开始进行数的概念教育。

如果遵循上述宝宝心理发展规律和心理年龄特征, 进行早期教育不仅不会损害宝宝身心健康, 而且有利于宝宝生理和心理的发展。通过宝宝活动判断智力状况 要了解宝宝的智力发展水平, 不一定去到专门的机构做智力测验, 在日常生活中父母也可以根据宝宝的



——智力概念

活动来判断其智力水平：

让宝宝同你对话，就能知道宝宝的口齿是否伶俐，语句是否流利，逻辑思维是否有条理；让宝宝复述发生过的事情或听过的故事，就可以知道宝宝记忆力的强弱、兴趣的浓淡和注意力的持久程度；让宝宝看图说话、讲故事，就能测知他想象力的丰富和敏捷程度；让宝宝判断某些玩具和实物的大小、多少、粗细、长短、厚薄、轻重、高矮，就可以测查出宝宝对事物外形的认识，了解他思维的快慢和判断力的强弱。

(2) 父母因材施教的原则

既然普通宝宝经过早期教育能够成才，那么，为什么有的家庭费了九牛二虎之力，却见不到什么成效呢？问题在于父母是不是运用了科学的教育方法。父母应根据自己宝宝的特点因材施教，总体上要把握以下几个原则：

①培养兴趣不强迫。从一出生，宝宝就是一个对环境有着浓厚兴趣的积极探索者，他求知欲旺盛，对任何事物都要问个为什么。培养宝宝对各种事物的兴趣是早期智力开发的一个重要方面。

②循序渐进而不冒进。画画时经常用到“渐变色”这个概念，即从一种颜色过渡到另一种颜色，中间是渐变的色彩。对宝宝的早期教育，也要利用这种方法。教给宝宝的知识应由浅入深，教育的方法要由易到难。宝宝的时间充裕，在进行基本知识和基本技能训练时，要稳扎稳打，不要急于求成。

③顺应发展不强求。对万事万物的生长、发展和变化，宝宝总是表现出积极的求知欲望。这种欲望一旦被点燃，即与对象之间发生了探究关系，就会迸发出强烈的主动性。如果强制性学习压力过大，不但会挫伤宝宝的学习兴趣，而且会抑制他们独创精神的发展。

(3) 早期智力开发的途径

对宝宝的早期启蒙，其开发的途径多样、不单一，要因材施教，根据宝宝发展的特点多渠道地灵活进行。常用的方法有：

①做游戏。这是促进宝宝智力发展的最好形式。在丰富多彩的游戏

里, 宝宝的各种能力都能得到迅速发展, 并可养成宝宝克服困难、勇敢机智、相互帮助、互相配合、团结友爱的良好品德。

②讲故事。这不仅能扩大宝宝的知识面, 而且有利于发展宝宝的记忆力和口头语言表达能力。在讲故事的过程中, 可以在情节转折处提出适当的问题, 让宝宝猜猜结尾如何, 并讲讲自己的想法, 以训练宝宝的想象力和创造力。

③听音乐。可促使宝宝的听觉敏锐程度不断提高。在听音乐活动中, 要引导宝宝注意听, 引导他们观察父母和教师的示范, 帮助他们记住歌词、曲调、前奏等。在这些活动中, 宝宝的注意力、记忆力和观察力等都能得到发展。

④学绘画。对宝宝来说, 绘画是一种创造, 如果这时产生的想象力和创造力一经压制, 就很难再萌发。想象力和创造力对人的一生智力发展起着重要作用。



4. 教宝宝同时也教父母

对于我国目前出现的早教误区, 更多的因素来源于父母。其实对于宝宝的教育应该循序渐进, 不鼓励过早强化婴幼儿教育。无论哪种教育模式, 都必须在宝宝发展适宜的生理基础上才能进行适时的训练。不当的早期教育可能会使宝宝产生一定的学习障碍, 如学习困难失调、多动症等,

——智力概念

也会影响宝宝的身心健康。

(1) 养护和教育分不开

宝宝的早期教育和养护、保健是分不开的。宝宝最初的发展能力是最快的，对他的一生影响重大，机会不可错过。父母在养护时，与宝宝进行语言和感情的交流，就可以促进宝宝语言和情感的发展。早教不是教宝宝知识和技能，而是引导宝宝感知、认识，宝宝的爬、站、走都是一种教育。

(2) 包办、放任都不可取

父母包办宝宝应该学、应该做的事是非常普遍的现象，如看宝宝在游戏中表现不佳，有时父母会为了自己的面子，三下五除二帮宝宝弄好。这是不可取的。因为宝宝自己探索成功后是最高兴的，宝宝探索时，反复的过程是必需的。

意识到包办不好，于是父母又走了另一个极端——放任。任宝宝自由发展，把宝宝往玩具中一扔了事。1岁左右，正是宝宝良好行为习惯养成的时期，如果不管宝宝，宝宝很有可能养成有头无尾、不认真做事的坏习惯。

(3) 给宝宝思考的机会

现在有很多父母有时在宝宝的教育上会急于求成。拿生活中常见的情况举个例子：自己的宝宝的东西被其他宝宝抢了，第一位妈妈对宝宝说，他抢你的，你也抢他的；第二位妈妈让宝宝要大度点；而第三位妈妈让宝宝自己想该怎么做。

显然，第一位妈妈的做法不太可取，如果所有的妈妈都这样教育宝宝，将来宝宝将生活在什么样的人际环境之中；第二位宝宝的妈妈没有给宝宝思考的机会；还是第三位的妈妈做法比较可取，给了宝宝一个独立思考的机会。



第二篇 婴幼儿智力开发之高潮

——智力开发

第 一 章

0-1 岁 婴 幼 儿 智 力 开 发

对于0~1岁的宝宝来说，智力开发主要表现在语言智力、逻辑智力、空间智力、音乐智力、运动智力、社交智力、自我智力七个方面。

有的父母比较片面，认为宝宝只有早识字才能及早地表现出聪明智慧，而忽视了对宝宝成长的长远计划。其实，人的培养周期是很长的，不同的教育阶段需要完成不同的特定任务，如果宝宝在早期由于提前识字而妨碍了那一特定阶段任务的完成，造成了厌学、自卑的情绪，结果就会影响其一生的发展。这种后果也许在刚开始的几年显不出来，但等显出来的时候，已经晚了。

● 一、婴幼儿的智力发展 ●

0~1岁是小宝宝大脑发育的关键时期，是宝宝智力开发的宝贵时期。面对新生宝宝，父母要为宝宝创造安全稳定的抚养环境，提供较好的抚养条件；要从宝宝的各类反应中寻找规律，学会从宝宝的哭闹、翻转等各类反应中读懂宝宝的需要；要针对宝宝的发育情况，给予适宜的训练，对其今后的智力及其他各种能力的发展都有积极的作用；帮助宝宝形成稳定的生活规律，养成良好的生活习惯。

——智力开发

1.0~1岁宝宝的发展特点

宝宝与成人的根本不同在于宝宝是不断生长发育的机体，这一生理特点决定了宝宝和成人的差别。因此，了解宝宝生长发育的基本特征，是科学合理开发宝宝智力的关键。

(1) 体格发育

宝宝的机体总是处在生长发育的动态变化过程中，但发育速度并不均衡。一般体格的生长规律是：年龄越小，增长越快。在婴儿期，尤其是前6个月生长最快，婴儿期是生长发育的加速期。

(2) 脑发育

大脑是神经系统的高级中枢，起着控制和调节全身各系统机能活动的作用。大脑的发育，尤其是大脑皮层细胞的生长、长大和分化主要是在妊娠后期和宝宝出生后的1年内。脑发育的物质基础是各种营养素，营养缺乏将对正常的脑发育过程，尤其是脑细胞的增殖、分化及功能网络形成的关键时期产生深远的影响。因为脑细胞的增殖、分化特点是“一次性完成”，故妊娠后期及产后前6个月期间的营养就显得特别重要，错过这个关键时期，再也无法补偿，从而影响宝宝的智力发育、甚至终身。



2.0~1岁是宝宝智力开发的关键

0~1岁是宝宝智力开发的关键。若在0~1岁时发展培养宝宝的智力，将会对宝宝在以后全面发展起到很好的铺垫作用。0~1岁宝宝的智力开发是非常重要的，因此，父母对0~1岁宝宝的智力开发要有所了解。父母可以针对语言智力、逻辑智力、空间智力、音乐智力、运动智力、社交智力、自我智力这七种智力进行全面培养教育，越早开发宝宝的智力越好。

在训练过程中，父母要发现宝宝的特长，但不能片面强调特长。适当的期望、良好的环境、正确的方法、积极的思考，才能让宝宝健康成长，早日成才。

3.0~1岁宝宝智力开发应以什么为主

爬行、走路和其他技能一样，是需要学习和练习的。8~9个月以上的宝宝需要很多“地板时间”。“地板时间”同时也是游戏时间，这从宝宝6个月时就可以开始了。到了9个月时，宝宝会开始更多的运动，并探索他的世界。父母可以帮助宝宝练习爬行、匍匐、挪动等。

(1) 使地板成为安全有趣的空间

父母可以将一块颜色鲜艳、有图案的被子或毯子放在地板上；把有趣的东西（可以用软枕头或毛绒玩具等）放在被子或毯子上，让宝宝爬行便可以拿到。

(2) 让宝宝在不同质地的东西上爬行

可以是一条大毛巾，可以是一张光滑的床单，也可以是一条毛茸茸的毛毯等。

(3) 父母可以和宝宝一起在地板上玩各种有趣的游戏

通过每天在地板上愉快地游戏，相信宝宝很快就学会移动、挪动自己的身体以及匍匐、爬行了，而且父母和宝宝也有了更多的交流。

滚球的游戏：宝宝和父母一起来回滚动一个球，球里面有一个小铃

——智力开发

铛，当爸爸妈妈滚动它时，它会发出好听的声音，宝宝会很喜欢的。

轮流爬行的游戏：妈妈说“我要抓住你”，并在宝宝后面爬行；妈妈也可以说“宝宝来抓我”，并慢慢向前爬行，尽量让宝宝抓住你，会给宝宝一种成功的乐趣。



拖动毛巾：把一条毛巾放在宝宝身边的地板上，把一个玩具放在毛巾上，宝宝刚好拿不到，给他示范怎么拖动毛巾拿到玩具，并让他去拿玩具。

击倒积木：用一些软泡沫积木在宝宝面前堆成一堆，宝宝会很高兴地将它们击倒。宝宝爱这个游戏。当他玩时，父母要和他一起玩、一起笑。

4.0~1岁宝宝应该玩什么

0~1岁的宝宝是“研究员”，对一切都感兴趣，哪怕是成人感觉最无聊的东西。宝宝的主要任务是发现自己的身体与周围环境的联系，感知器官在认知事物的同时获得了快速成长和发育。

这个阶段的宝宝应该玩那些能起到刺激感官发育、锻炼颈部肌肉、锻炼眼睛协调能力、锻炼身体运动能力和手部抓握能力的玩具，那些能让宝宝啃、咬、摸、抓、打、踢、握、看、听的感官类玩具是最适合他们的。

动作获得回应能令宝宝不断尝试这个动作直到熟练而转向其他目标。例如，腿部的踢蹬动作能引起栓在窗头的玩具摇动发出好听的声响，宝宝就比那些没有获得刺激的宝宝更多地进行踢蹬运动，达到锻炼腿部肌肉，

为学步做好准备。

5. 提升0~1岁宝宝的智力

要把宝宝培养成一个健康、聪明和具有良好人格的人，父母应注意始终让宝宝在快乐和幸福的环境中成长，因此，父母可以从多个方面着手来开发宝宝的智力。

(1) 提高宝宝注意力

父母可以通过一些注意力的训练，来慢慢提高0~1岁宝宝的注意力。

①看红色的球。可以给宝宝看红色绒线球。一般在距新生儿宝宝15~20厘米处，慢慢抖动红色绒线球，以引起宝宝的注意，再慢慢移动红色绒线球，让宝宝的视线追着红色绒线球跑。这种方法可以训练宝宝的视觉能力及注意力。

②看妈妈的脸。妈妈可以和宝宝面对面地谈话，让他注视你的脸。妈妈可以慢慢移动头的位置，设法吸引宝宝视线，让其追随你移动。确定宝宝在注视自己的脸后，妈妈可对宝宝伸伸舌头，反复几次；幅度可以稍微大点，确保宝宝能清楚地看见，但动作不应太快；妈妈可以张大嘴，做打呵欠状，反复几次，打呵欠动作要明显；妈妈眨眨眼睛，反复几次等。妈妈可以做多种面部动作引起宝宝的注视。在做这些时，妈妈要注意观察宝宝的反应，看宝宝是否在模仿你。

③参观自己的家。宝宝出生头几个月，总是躺在床上，视线极其狭窄，时间久了就会感到厌烦。妈妈可以抱起宝宝参观自己的家。妈妈抱着宝宝一边看，一边用手指着宝宝看的物体对他说：“这是我们的家。这是爸爸妈妈的床，这是宝宝的床，这是宝宝的小玩具……”

让宝宝看看房间里的摆设，如果宝宝对某件物品表示出兴趣，妈妈可以抱着宝宝在该物品前停留一段时间，使宝宝能够凝视，锻炼其视觉能力，但停留时间不宜过长，否则，会让宝宝感到疲倦。

④用声音和玩具吸引。在宝宝觉醒时，妈妈可在宝宝耳边距离10厘

——智力开发

米左右，轻轻呼唤宝宝，使他听到你的声音后转过头来，还可以把能发出柔和声音的吹塑玩具、彩色旋转玩具、色彩鲜艳的球等，悬挂在新生宝宝的床头，吸引宝宝听和看。

⑤抓铃铛。妈妈事先准备一个拨浪鼓、铃鼓之类的玩具，再准备两条丝带，什么颜色的都可以，但要鲜艳明亮，两条最好是不一样的颜色。

妈妈将宝宝放在床上，然后给铃鼓的两端系上红丝带和黄丝带。把红色丝带的一端挂在宝宝胸部的上方，铃鼓的另一头丝带垂下来，垂落在宝宝手边。然后妈妈摇动丝带，吸引宝宝注意，并让他试图去抓铃鼓。



(2) 提供视觉刺激

父母可以在宝宝的四周贴些图片，并经常更换，来促进宝宝的用眼兴趣。当他能自如地用手抓握时，就会拉扯这些图片，好像他可以把图片上的人、景物等拉出来似的。父母也可以将小床的围栏油漆得鲜艳些，或者买一些纯白或光亮的栏杆，用剪成小块的毡制品、彩色广告纸装饰一下，再把小床围起来。宝宝对人类脸部的注意最多，因此，父母不妨把纸片剪成图形，画上人脸的大概特点，宝宝就会长时间地注视着这些图案。

(3) 提供听觉刺激

宝宝的听觉很好，父母最好经常与他聊聊天、哼哼歌。父母如果有兴趣的话，可以将自己儿时那些轻柔、宁静的催眠曲等记下来，在照料宝宝

时就可以经常随口哼唱了。声音、音调、节奏的变换是解决烦躁不安的宝宝的绝佳方法。同时父母也可以将一些适合宝宝的流行歌曲记下来。父母也可以自编育儿曲，只要有创造性能启发想象力，宝宝就会喜欢。

(4) 提供动觉刺激

父母应该经常变换宝宝在床上、椅子上的姿势并鼓励他活动躯干、手臂和双腿。一个能控制自己头部、颈部的宝宝总是喜欢翻来滚去或玩自己的手臂、双腿。父母可以轻轻地拉住宝宝的腿将它左右摆；让宝宝用手抱紧某一个东西，父母再将他的手拉开、再合拢。不过这些游戏只能持续几分钟，最好在换尿布、洗澡时做。多数父母喜欢和宝宝一起坐在地板上，让宝宝打滚。如果在地板上放个玩具能吸引宝宝的注意那就鼓励他爬到那里。

(5) 开阔宝宝视野

不要总让宝宝呆在一个地方，父母不妨用宝宝轻便推车或背带随身带着宝宝走动，这不仅能开阔他的视野，使他有更多的机会接触周围的人们，同时也可促进其心智、生理、人际交往及感情等的发展。等宝宝会爬时，父母就要重新布置房间以保证宝宝的安全，使他能安全地探索房间里的一切。在围栏里长大的宝宝，较少甚至没有机会发展他的好奇心。

6.0~1岁的聪明宝宝喂养经

宝宝醒着来到人世，他已有良好的味觉、嗅觉、触觉、温觉、视觉和听觉等。宝宝的第一声啼哭，不仅仅是向妈妈报喜，还是向世界宣布，他是一个独立的个体。

(1) 0~6个月宝宝的喂养指南

正常足月产宝宝的出生体重和身长分别为3.3千克和50厘米，宝宝出生后其体格发育即开始了高速生长，到6个月末时，宝宝的平均体重和身长分别增加到约8.4千克和69厘米。

① 纯母乳喂养。纯母乳喂养能满足6月龄以内宝宝所需要的全部液体、

——智力开发

能量和营养素。母乳是6月龄之内宝宝最理想的天然食品。母乳所含的营养物质齐全，各种营养素之间的比例合理，含有其他动物乳类不可替代的免疫活性物质，非常适合于身体快速生长发育、生理功能尚未完全发育成熟的宝宝。

母乳喂养也有助于增进母子感情，促进母体的复原。同时，母乳喂养经济、安全又方便，不易发生过敏反应。

②产后尽早开奶，初乳的营养最好。在分娩后的7天内，母乳分泌的乳汁呈淡黄色，质地黏稠，称之为初乳。初乳对宝宝非常珍贵，含有丰富的营养和免疫活性物质。因此，应尽早开奶，

产后30分钟即可喂奶。尽早开奶可减轻宝宝生理性黄疸、生理性体重下降和低血糖的发生。



③尽早抱宝宝到户外活动或适当补充维生素D。人乳中维生素D含量较低，父母应尽早抱宝宝到户外活动，适宜的阳光会促进皮肤维生素D的合成；也可适当补充富含维生素D的制剂；尤其在寒冷的北方冬春季和南方的梅雨季节，这种补充对预防维生素D缺乏尤为重要。

④给新生儿和1~6个月的宝宝及时补充适量维生素K。由于母乳中维生素K含量低，为了预防新生儿和1~6个月的宝宝维生素K缺乏相关的出血性疾病，应在专业人员的指导下注意及时给新生儿和1~6个月的宝宝补充维生素K。

⑤不能用纯母乳喂养时，宜首选婴儿配方食品喂养。由于种种原因，不能用纯母乳喂养宝宝时，建议首选适合0~6个月宝宝的婴儿配方奶粉喂

养，不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉等喂养宝宝。婴儿配方奶粉是除了母乳外，适合0~6个月的宝宝生长发育需要的食品，其营养成分的构成与含量接近母乳。

⑥定期监测生长发育状况。身高和体重等生长发育指标反映了宝宝的营养状况，父母可以在家里对宝宝进行定期测量，这种方法简单易行，不仅可以帮助父母更好地了解宝宝的生长发育速度是否正常，也可以及时提醒父母注意其喂养宝宝的方法是否正确。特别需要提醒父母注意的是，宝宝的生长有其个体特点，生长速度有快有慢，只要在正常范围内就不必担心。

(2) 6~12个月的宝宝喂养指南

6~12个月是宝宝生长发育的迅速阶段。此段时间的宝宝体重每月约增重290克，身高每月增长1.43厘米左右。这段时期的宝宝由于不断地生长、发育，不断地进行生命代谢活动及身体活动，需要营养物质源源不断地供给身体。

①奶类优先，继续母乳喂养。奶类应是6~12个月宝宝营养的主要来源，建议每天应首先保证600~800毫升的奶量，以保证宝宝正常体格和智力发育。母乳仍是宝宝的首选食品。

②及时合理添加辅食。从4个月开始，需要逐渐给宝宝补充一些非乳类食物，包括果汁、菜汁等液体食物，米粉、果泥、菜泥等半固体食物及软饭、烂面，切成小块的水果、蔬菜等固体食物。

③尝试多种多样的食物，膳食少糖、少盐，不加调味品。宝宝6个月时，每餐的安排可逐渐开始尝试搭配谷类、蔬菜，每天应安排有水果。随着月龄的增加，添加动物性食物，也可根据宝宝的需要，增加食物的品种和数量，调整进餐次数，可逐渐增加到每天三餐（不包括乳类进餐次数）。

④逐渐让宝宝自己进食，培养良好的进食习惯。建议用小勺给宝宝喂食物。对于7~8个月的宝宝，应允许其自己用手握或抓食物吃；到宝宝10~12个月时，应鼓励宝宝自己用勺进食，这样可以锻炼宝宝手眼协调

功能，促进其精细动作的发育。

⑤ 定期监测生长发育。身长和体重等生长发育指标反映了宝宝的营养状况，对6~12个月的宝宝仍应每个月进行定期的测量。

⑥ 注意饮食卫生。饭菜制作和进餐环境要保证干净卫生。餐具要彻底清洗消毒；食物应合理储存以防腐败变质，严把病从口入关，预防食物中毒。

给宝宝的辅助食品应根据需要，现制作、现食用。



● 二、婴幼儿0~6个月：安全与依恋建立阶段 ●

刚出生的宝宝，显得那么柔弱无助，但是，宝宝的成长速度之快，让人不得不惊叹生命的奇迹。宝宝会自然的微笑，高兴时尖声大叫，他开始用不同的声音表示不同的情绪。同时宝宝开始依恋自己的妈妈。妈妈在身边时，他情绪稳定、愉快；当妈妈离开时，宝宝感到不安。这就是依恋与分离焦虑。通过父母的精心照料，满足宝宝的各种需要，读懂宝宝哭声所代表的含义，与宝宝的交流与沟通，宝宝开始建立起最初的安全感和对父母的依恋。

1.0~6个月宝宝的智力发育水平

0~6个月阶段的宝宝除了视觉萌芽,听觉、触觉、嗅觉、味觉在他一出生的时候已近乎发展完全了,所以宝宝大都很少单独运用某一感官,而会一并用。父母如果希望宝宝的感官发展日益灵敏,应了解宝宝各阶段的发展重点,并着重培养。

① 宝宝第一个月。

运动能力:拉着双手,宝宝可呈坐立状;妈妈不扶宝宝的头颈部,让宝宝的头自然立起片刻(约2秒),可以训练其颈部肌肉发育。

精细动作:宝宝会把左手放在右手里,把右手放在左手里,不厌其烦地玩自己的双手;妈妈轻扶宝宝的手,宝宝会握住妈妈的手指不放。

语言能力:宝宝自己会发出细小的声音。

适应能力:宝宝的眼球会随着物体移动,听到声音也会有所反应。

② 宝宝第二个月。

运动能力:妈妈拉着宝宝的双手腕,宝宝可以坐起;宝宝的头可竖直5秒钟;本月可以开始实施宝宝健身操。

精细动作:宝宝俯卧时,头可抬离地面;小玩意儿可在宝宝手中停留片刻。

语言能力:宝宝能发出a、o、e等元音。

适应能力:宝宝对玩具产生兴趣,并集中注意力。

③ 宝宝第三个月。

运动能力:宝宝能俯卧或挺胸坐在妈妈怀里;俯卧时,宝宝可抬头45度;抱直后,宝宝的头能较长时间平稳挺直。

精细动作:宝宝两手可握在一起,也可长时间拿住物品。

语言能力:逗宝宝时,他能笑出声。

适应能力:宝宝眼球可跟随物体移动180度,见人会笑、模样机敏。

④ 宝宝第四个月。

运动能力:宝宝俯卧时可抬头90度;妈妈扶宝宝双腋下,他可站立片刻。

——智力开发

精细动作：宝宝拿着拨浪鼓时，他会摇动；宝宝的双腿可以有意识地踢动。

语言能力：宝宝可发出大叫声。

适应能力：宝宝听到声音会寻找声源，已经“认识”妈妈和爸爸，并表现出亲近。

⑤ 宝宝第五个月。

运动能力：妈妈轻拉宝宝腕部，即可坐起；宝宝独自坐立时，头身微向前倾。

精细动作：宝宝可主动抓住近处的玩具。

语言能力：宝宝能有针对性地对人或物发出声音。

适应能力：宝宝拿着一块积木的同时会注视另一块积木。

⑥ 宝宝第六个月。

运动能力：宝宝能够自如地俯卧翻身；为了拿到物品，宝宝会有意识地向前爬动。

精细动作：宝宝会撕纸，能将小玩具扔进开有洞口的盒子里。

语言能力：宝宝可以无意识地“冒话”。

适应能力：宝宝听到有人喊自己的名字会有反应，掉了玩具他知道寻找。

2.0~6个月宝宝的手部动作发育

宝宝最早的游戏就是玩手。父母不要简单地认为，玩手不过是宝宝自己取乐的一种方式，而是应积极地引导他，因为只有“手巧”才能真正的“心灵”。手指是“智慧的前哨”，人类绝大多数智力作业，如写字、画画、弹琴、绣花、编织、雕刻等，都是通过手指的活动来实现的。

训练宝宝的手脚，等于给宝宝做“大脑体操”。手的动作代表着宝宝的智慧，因为大脑用来处理来自手的感觉信息和指挥手的运动占的比例最大。大脑有许多细胞专门处理手指、手心、手背、腕关节的感觉和运动信

息。所以手的动作，特别是手指的动作，越复杂、越精巧、越娴熟，就越能在大脑皮层建立更多的神经联系，从而使大脑变得更聪明。因此，训练宝宝手的技能，对于开发其智力非常重要。

(1) 发育特点

1个月：刚出生的宝宝，他的小手紧紧攥成两个小拳头，一副好斗的小模样。当父母用手指去“骚扰”宝宝时，他会立即产生抓握反射。这是宝宝与生俱来的本领，是不用任何人教的。

2个月：宝宝的小手开始松开了，虽然有时也会伸展手指，但仅仅是一种无意识的动作。

3~4个月：宝宝的小手大有长进，喜欢抚摸一切摸得到的东西。无论父母把什么东西放在他的手边，他都会用手摸一摸，而且常饶有兴致地玩弄自己的一双小手。宝宝起初只是一些无意的抚摸动作，眼睛并不看着手的动作，也不会主动伸手去拿看到的東西，这说明宝宝眼和手的动作还不能协调。随着这些动作的实践，宝宝逐渐把看到的東西与手的运动联系起来，产生了有意的抓握动作，这就是他最简单的认识活动。当然，这时的宝宝还没有掌握抓握的技巧，手常常伸过了要抓的物体，东西也常常拿不稳，还不能用手指头活动，只会用整个手掌弯起来一把抓，动作十分笨拙。

5~6个月：宝宝眼和手的动作已基本协调，能随意抓取周围的東西，



——智力开发

虽然还不是手指的动作，但毕竟是大拇指和其他四指分开来抓。

(2) 进阶训练

1个月：父母可每天轻轻掰开宝宝的小手清洗几次，在清洗的过程中，父母的抚摸和水的温度可以刺激宝宝手部皮肤的感觉，同时能使小手保持清洁。

2个月：父母可以把其手指，或带环的、环状的等能发出声响的玩具放在宝宝手中，让他握住，反复多次放入和拿出，让宝宝练习握持和对物体的感觉，同时父母可把着他的手摇晃，听听玩具发出的声音，锻炼宝宝的听觉。

3~4个月：父母可以用玩具碰触宝宝的小手，引逗他抓握。也可在宝宝胸部的上方挂些色彩鲜艳的玩具，高度以宝宝伸出小手能碰到



为合适，让宝宝有主动触摸的机会，即使父母不在身边，他也可以主动自由地练习。父母在用奶瓶喂奶或喂水时，应握持宝宝的小手，让他用双手抱扶奶瓶。到半岁左右，宝宝就能学会自己抱扶奶瓶了，奶嘴扁了还能自己拔出来，等奶头充满空气后再放进嘴里，这是他有生以来第一件自我服务的本领。

5~6个月：这时父母可以训练宝宝有目的地抓取桌上的玩具，并摇晃、敲打。也可以准备一些有弹性的橡皮玩具让宝宝随意抓捏。喂水时，父母还可以训练宝宝双手扶握奶瓶。

3. 适合0~6个月宝宝的游戏和玩具

宝宝在0~6个月期间是脑发育的关键期，在此期间对宝宝进行大运动、精细动作、适应能力、语言和社交五项行为训练是很有必要的，也是进行早期智力开发的重要手段。而这些训练大都是借助宝宝喜爱的游戏和玩具来完成的。

(1) 适合0~6个月宝宝的游戏

①寻找声源。父母可在宝宝周围不同方向，用说话声或玩具声训练宝宝转头寻找声源。妈妈的声音是宝宝最喜爱听的声音之一。妈妈用愉快、亲切、温柔的语调，面对面地和宝宝说话，可吸引宝宝注意成人说话的声音、表情、口形等，诱发宝宝良好、积极的情绪和发音的欲望。可选择不同旋律、速度、响度、曲调或不同乐器奏出的音乐或发声玩具，也可利用家中不同物体的敲击声如钟表声、敲碗声等，或改变对宝宝说话的声调来训练宝宝分辨各种声音。当然，不要突然使用过大的声音，以免宝宝受惊吓。

②小秋千荡啊荡。用颜色鲜艳的丝带栓上一个毛绒玩具或者塑料环，在宝宝面前缓缓的上下、左右地移动，吸引宝宝用眼神去追逐。然后还可以在靠近宝宝小手的地方做小幅度摇晃，鼓励宝宝伸手去抓。可以刺激宝宝的视觉系统发育，并且锻炼宝宝的手眼协调力。如果塑料环上有小铃铛，或者是会发声的毛绒玩具就更好了，因为可以发出声音，刺激宝宝的听觉。要是宝宝能向后伸手击打甚至抓住玩具，记得要给宝宝赞美哦！

③刷刷刷。父母事先需要准备一把颜料刷或者大号的油画笔，要注意质量，最好是不要买容易掉毛的；可在家里的床上或者地板上（最好有软垫）进行；室内温度要舒适，因为要和宝宝肌肤接触，宝宝不要穿太多。

首先把宝宝抱在怀里，游戏先从宝宝的脚趾头开始，用颜料刷轻轻刷宝宝的脚趾头，一边刷、一边唱儿歌，可以唱自己熟悉的儿歌，还可以一面刷一面告诉宝宝“这是宝宝的脚趾头”之类。然后和刷脚趾一样，继续轻刷宝宝的脚心、脚背。如果宝宝表现出很开心的样子，就可以继续向上刷，如刷刷宝宝的小脸、手指、手心、手背以及身上、背上。关键点是要

——智力开发

一面刷、一面和宝宝说话或者唱歌，让他感到欢快，真正互动起来。这个小游戏对促进宝宝触觉系统的发育很有帮助。

(2) 适合0~6个月宝宝的玩具

① 拨浪鼓类玩具。宝

宝的听觉系统在妊娠5个月时就基本发育完善了，因此出生后的0~6个月里，宝宝对声音最敏感，会发出声音的玩具最具吸引力。父母也应该借此加强对宝宝听力的训练。如果玩具再加上可以咬的功能效果更好了。



② 大卡片（绘有各种

物品、颜色鲜艳的卡片）。在这个阶段，宝宝对色彩也是比较敏感的，他们大都喜欢颜色鲜艳的物品，而大卡片就是把宝宝最早、最容易接触的物品。父母可以把绘有如水果、花草树木、风景等鲜艳色彩的卡片，作为宝宝的玩具，放在其周围。

③ 悬吊玩具。悬架上可摆放一些可以随着音乐旋转、晃动的，各种不同形状和颜色的玩具，刺激宝宝的视觉发育。

④ 软球。

视力：色彩鲜艳的各种软球，在滚动时，能锻炼宝宝的视线追踪能力。

听力：有的球在流动时会发出声音，有的球在捏压下会发出声音，对宝宝的听力是一种很好的锻炼。

认知：软球捏在手里，能更进一步刺激宝宝的触觉，让宝宝对弹性、软硬有初步的认知。

肢体运动能力：宝宝在试图成功抓住球时，会学会如何对付运动着的物体，让宝宝建立初步的动作协调技巧。

● 三、婴幼儿7~9个月：好奇心初步萌发阶段 ●

这个阶段的宝宝开始对外部事物表现出好奇，父母可以开始对宝宝进行认知、语言、运动、交往、艺术这五项能力的培养。促进宝宝大动作的发展，为学习站立和行走打好基础，满足宝宝探索外部事物的好奇心。同时宝宝的食指也开始分化了，父母可以对其进行精细的手部动作训练。其次，这个阶段的宝宝自我意识开始初步觉醒，父母可以教宝宝勇敢地在别的小朋友面前介绍、表达自己，从而让宝宝认识自我，学会与人交往。最后，良好的亲子阅读习惯，也需要在这个阶段建立起来。用轻柔的语气为宝宝讲故事，能潜移默化地促进宝宝语言能力的发展。

1. 宝宝7~9个月智力发育水平

(1) 宝宝7个月智力发育水平

7个月的宝宝开始了快速的成长和发育阶段。到了这个月底，宝宝可能不需要帮助就能坐着了。他的平衡能力也在提高，他可以一边坐着一边玩耍。宝宝到那时候可能开始爬行了。宝宝的手可以模仿别人的动作了，再过一两个月父母就可以知道宝宝是不是左撇子。宝宝的声音发育也有了一定的进步，他可以通过轻轻的咕咕



——智力开发

或大声的喊叫来表达他的喜悦。他经常去模仿别人的声音，他也可以从父母的声调里听出不满或不同意。宝宝的认知也有了很大的提高。宝宝的睡眠和吃饭的习惯现在没有太大的变化。父母仍然是宝宝的生活中心，宝宝会喊出“爸爸”或“妈妈”了，但对他并没有太多的意义，他会对着任何人都叫“爸爸”或“妈妈”。再过几个星期，他才会明白谁才是他的妈妈。

(2) 宝宝8个月智力发育水平

8个月的宝宝好奇心非常强，他想亲自体验一下周围的世界。宝宝的爬行技术现在已经非常好了，他可以向任何方向爬行，并常常试图站起来。现在的宝宝可以用食指和中指抓住小东西了。他也可以指出他想要的东西，他的眼睛可以随着父母的手指而移动。到了这个时候，他的视力和注意力已经发育得很好了。宝宝的吃饭习惯也出现了很大的变化，每个星期都会不同。宝宝的睡眠比以前明显减少。父母这时候对待宝宝要有耐心，可以跟他说话、唱歌或者摇一摇他。语言的能力其实在宝宝说第一个字的时候已经发育了。虽然他不会跟你对话，但只要一有时间就跟他说话，你就会注意到他会经常模仿你说话的语调。

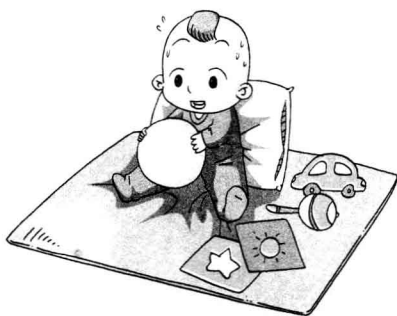
(3) 宝宝9个月智力发育水平

9个月的宝宝现在开始用一些时间来练习、协调和完善他的一些技能。宝宝现在可以自己坐起来了，他在不睡觉的时候不停地爬、坐或是做一些其他的练习。他的本能使他开始喜欢向上爬了，虽然向上爬对他来说相对安全，但下来却容易发生事故，所以父母不要让宝宝在楼梯附近玩。宝宝现在开始明白事物之间的关系了，他可以调整他的手指来拿到他想要的东西，他也明白当你离开房间的时候，你并没有走开，还是在他周围。虽然宝宝的独立性增强了，他还是喜欢你陪他在同一个房间里玩。宝宝的独立性表现在另一方面是他准备断奶了。当宝宝不停地重复一个音节的时候，这表明他想试着说话了。

2. 如何教7~9个月的宝宝辨认大小

辨认大小是宝宝认知世界的基本技能，这和辨认颜色和形状同等重要，是宝宝成长和学習的基础。

常言道：“5躺6坐7爬”。也就是说5个月的宝宝只能躺着，而6个月的宝宝就能坐了，到了7个月，宝宝就能爬了。宝宝的发育可谓日新月异，这也就意味着宝宝的活动空间增加了很多，语言能力、活动能力、心理发育都在迅速成长。此时教宝宝辨别大小也许得不到回应，但是坚持不懈的训练是具有潜移默化的效果的。



正确的教育能让宝宝尽早认识世界，走在智力开发的前端。但任何的感官训练都是为了提高宝宝感知的敏感度和分辨力，其实更重要的是建立宝宝勇于尝试的信心、不怕困难的决心及独立发展的个性。

父母如果对7个月的宝宝十分友善地讲话，他会很高兴；如果父母训斥宝宝，他会哭。从这点来说，7个月的宝宝已经开始能理解别人的感情了。所以，教宝宝辨认大小，父母必须要有充足的耐心，要用愉悦的语气和宝宝交流，即便得不到回应，也不应该失去耐性。在愉快的气氛中学习，宝宝才能感觉到安全和幸福。

父母如果希望做得专业一点，可以选择买一些有趣的、色彩鲜艳而安全的可分辨大小的教具，如插座圆柱体，这是一种如果没有按照大小放到指定位置，就无法把所有圆柱体插回去的教具。宝宝一开始肯定是随意摆放而无法顺利完成，但当他发现错误时，会用他的小脑袋进行思考，然后

——智力开发

试着去修正错误。随着月龄的增长和无数次错误经验的积累，最终宝宝总能把所有圆柱体正确插入插座内。利用教具不但学会了分辨大小，甚至还训练了宝宝的思维以及纠错能力。

另外父母也可以将教育生活化，充分利用宝宝身边的东西来进行训练。父母可以拿出大小相差很大的玩具、苹果、小勺、衣服等，然后在宝宝眼前分别晃动，嘴里不停地说“大”或者“小”，反复数次。然后让宝宝学着指出哪一个大，哪一个小。或者还可以拿着大小不一的帽子，让宝宝选择一顶戴到父母的头上，另一顶戴到他自己头上。

3. 训练7~9个月宝宝走路的辅助方式

宝宝每个动作的发展都代表着一层意义，如果能在最佳时机给予适当辅助，这将对宝宝的动作发展起到事半功倍的效果。

(1) 父母给予的辅助方式

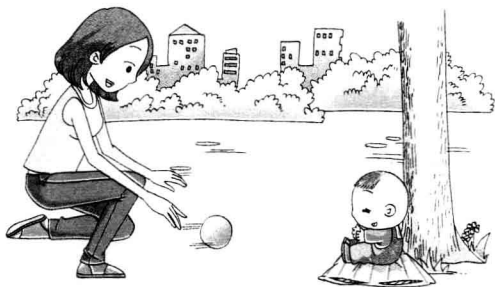
第一阶段：父母可利用学步用的推车或是学步车，协助宝宝忘记走路的恐惧感觉学习行走。

第二阶段：训练宝宝学习蹲、站的方式为，父母将玩具丢在地上，让宝宝自己捡起来。

第三阶段：父母可以各自站在两头，让宝宝慢慢从爸爸的这一头走到妈妈的那一头。

第四阶段：让宝宝练习爬楼梯，若家中没有楼梯可利用家中的小椅子，让宝宝一上一下、一下一上地练习。

第五阶段：可利用木板放置成一边



高、一边低的斜坡，但倾斜度不要太大，让宝宝从高处走向低处，或由低处走向高处，此时父母须在一旁牵扶，以防止宝宝跌下来。

(2) 学步辅助工具

学步车是最常用的学步辅助工具，但使用学步车时应注意几个问题：最好等宝宝7个月大以后，能够支撑颈部并平稳坐立时再使用；学步车的高度须适合宝宝的身高，不宜过高或过低；每次使用的时间不宜过长，以不超过20分钟为原则；使用学步车应在大人们的视线范围内。另外，楼梯、小板凳等，也可以当成宝宝的学步辅助工具。

(3) 学步安全措施

正处于学步阶段的宝宝所碰到的危险，比前面几项动作接触的危险来得更多了，在环境安全的注意上，父母可要费更多的心思。

阳台：宝宝一旦学会行走，“到处乱走”是必然的情形，此时父母应特别留意尽量不要让宝宝走到阳台上。

家具：家具的摆设应尽量避免妨碍宝宝学习行走，父母宜将所有具危险性的物品放置高处或移走，并且须留意所有具有尖锐角的家具，以防宝宝去碰撞。

门窗：宝宝容易在开关门中发生夹伤，父母可使用门防夹软垫来避免宝宝遇到危险；至于窗户方面，最怕宝宝走到窗边玩窗帘绳，会容易发生被绳子缠绕造成窒息的危险。

(4) 把握辅助时机

整个婴儿期宝宝的动作发展是否正常，关系着生理健康及日后的认知发展，如果宝宝动作发展受阻，不但会影响日后的学习，也会形成心理的障碍，所以父母应时时注意宝宝每个阶段的动作发展情形。

4. 宝宝7~9个月大动作训练

7~9个月的宝宝学爬、学站已成为重点的运动内容。7个月的宝宝已经开始有意向性地做各种动作，会用一只手拿玩具把玩。宝宝仰卧时还能将

——智力开发

自己的小脚放到嘴里啃，不用人扶着也能独自坐几分钟。8个月时的宝宝不仅能敲能打，还能独自扶着栏杆站立、会拍手、会挑选自己喜欢的玩具。9个月的宝宝已经能伸出食指拨弄小物件，能够灵活的爬前、爬后，有时还能模仿成人的动作。

(1) 独坐

宝宝7个月时坐得已经很稳了，能自如转头、转身，周围摆放的玩具伸手也能抓到了。宝宝能自己坐着玩一会儿，但坐的时间一般不要超过半小时。宝宝刚坐稳还需要有成人的守护。



(2) 爬

在前面练习的基础上，宝宝的腹部已经能渐渐离开床面了，会用手、膝着地爬行。在宝宝前方放一件他喜欢的玩具吸引他，玩具应放在距宝宝不远的地方，只要他稍加努力就能够到，成功后再放略远一点，继续练习多次。为宝宝设计的每一项目标不要要求过高，应是他的能力所能达到的，难度太大则让他失去兴趣和信心。8~9个月时宝宝已经从手膝逐渐过渡到手足爬行了，随着下肢肌力的增强，动作灵活多了。

爬行能促进宝宝的智力发育已为众多父母所熟知，但是爬行对宝宝的动作发育、促进平衡感觉和位置感觉的发展、增强腰腿部肌肉强度的作用未必引起足够的重视。有些宝宝已经二三岁了，走路还不稳，时常磕磕碰碰，总是摔倒。究其原因，这些宝宝中大多数没有经历过爬的阶段就迫不及待地站立，接着会走了。这些宝宝虽然走的早，但是掌握平衡、动作的协调性均较差，再加上腰腿部肌肉力量弱，因此常常摔跤，而且摔倒的姿势也比较笨拙。有些人担心宝宝会爬了不容易看管，早早地把宝宝放进

学步车里，认为这样安全，而剥夺了宝宝爬的权利。宝宝的成长过程中必须经历翻身、坐、爬、抓东西站立等阶段，身体的运动功能才能协调发展起来。婴儿期超越了爬行训练所带来的影响将延伸到幼儿、学龄前及学龄期，学习注意力不集中、多动、跑跳等大运动不协调，可能都与婴儿期没有充分爬行密切相关。

(3) 站立

宝宝8个月自己拉着床栏能站立一会儿了；9个月听到音乐会随着节奏一颠一颠的。此时父母应注意宝宝站立的时间不要太长；因宝宝站的不稳，应有大人在旁边看护。

5.7~9个月的宝宝适合什么活动

这个时期，宝宝开始爬行和滚动，并开始具有坐和站立的能力，应加强手臂和头部的活动，发展有关部位的肌肉活动能力和控制能力。

(1) 爬过障碍物

在平地上设置各种障碍物，如能从上面通过的坐垫、卷起的毛巾；能从下面或中间通过的椅子、捅穿的纸箱、圆桶；能绕着通行的滚动软垫等。让宝宝克服困难，通过障碍物。活动可一直进行到失去兴趣为止。这样可以发展宝宝的主动控制力和空间感觉。

(2) 爬“坡”

用木板搭成一个斜面，高低相差8~10厘米。先从低处往高处爬，再从高处向低处爬。重复3~4次。可以加强宝宝位移的主动肌。

(3) 提臀悬挂

宝宝仰卧，抱住宝宝臀部，缓慢地提起宝宝成倒悬姿势，头部离地5~8厘米，保持5秒钟；复原。可以刺激宝宝手臂的反射性保护机能，适应倒挂位姿势。

(4) 滚动“软体”

把宝宝放在铺有软垫的地板上，缓慢地推动宝宝，使他向各个方向滚

——智力开发

动。可以刺激宝宝姿势反射和平衡感。

(5) 起立、坐下

父母面对宝宝跪坐，两手扶住宝宝，将宝宝从坐姿扶至站姿，然后让宝宝缓慢地屈髋，回到坐姿，熟练后逐渐放手让宝宝自己坐下。重复3~5次。可以发展宝宝站立动作和直立主动肌的力量。

(6) 弹上落下

把宝宝放在柔软有弹性的物体上（可用绷床或旧席梦思床），让宝宝以各种姿势，如仰卧、俯卧、侧躺或坐、站立，做弹上落下运动。可以刺激宝宝平衡感觉和姿势反射。

7个月的宝宝，大拇指和其他四指已经分开，手的动作更灵活，已开始有目的地玩玩具，会摇发响的玩具，也可学着玩套叠玩具，如套人、套碗等。让宝宝玩这些玩具，可训练发展手的动作和手眼协调的能力。

宝宝7~8个月时应该学会爬行。这对智力发展和身体发育都有促进作用。会爬可以使宝宝的活动范围扩大、接触和观察到的事物增多。

宝宝学爬的情况，差异很大。有的7个月宝宝，能很快学会用四肢撑起身子，并用手臂和膝盖四肢爬行；有的四肢怎么也撑不起来。宝宝学爬先是企图匍匐向前移动，但开始时往往



不但没有前进，反而后退了，这就需要父母的帮助，用手托住脚掌使宝宝便于用力。只要经过努力有了进步，就要给予鼓励。

关于学坐的问题，应当改变传统的看法。实际上让不满6个月的宝宝坐是有害的，因为他还不会改变自己的姿势，坐时间长了会形成脊椎弯曲。如果宝宝先学爬，到7~8个月会爬以后，就能自己坐起来了，很快便坐得很稳。

7~9个月时除了坐还要让宝宝爬、扶物站立及训练手指的精细捏物动作，可用小物品、玩具等练习手指捏取，拇指和食指拣物等。

●四、婴幼儿10~12个月：进一步激发探索精神阶段●

宝宝10~12个月开始从扶站到独站，有的还会迈几步。手的动作更加灵活，会用拇指、食指捏小东西。会用手势表示“再见”和“欢迎”，开始表现独立的意识，懂得“不”。宝宝的认知能力在这个阶段有了进一步的提高。父母可以借助一些漂亮的玩具，教宝宝理解大小、里外、因果等逻辑概念。

宝宝的语言天赋也即将觉醒，可以听懂更多的话。7~9个月期间还只会说单音节，这个阶段的宝宝开始朝着双音节发起进攻了，有的会有意识叫“爸爸”和“妈妈”。1岁以后宝宝就将进入语言能力的爆发期，在这个阶段父母应多多跟宝宝进行交流，为其语言的发展打好基础。

1. 宝宝10~12个月的智力发育水平

父母及时了解宝宝的发展情况，有针对性地进行加强练习，多说、多玩、多做都可以促进宝宝的智力发育。

(1) 运动能力

10~12个月的宝宝已不满足于爬行，而是能扶着家具站起来了，有栏

——智力开发

杆的小床最适合他站立。如果小床上放一个玩具，他会蹲下去取，又会从蹲位再扶着站起来。如果父母召唤他或要他取一玩具，他会扶着沙发从一头走向另一头。在小凳上坐着能自己站立起来，又会自己坐下。

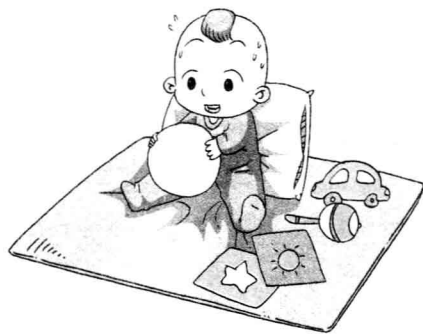
站立、蹲起与走路对锻炼宝宝的下肢的肌力很有作用。如果新生儿期有脑损伤的宝宝，这样练习对学会站和走极为重要，可以预防运动落后或脑瘫。

宝宝开始可以靠着墙站立，慢慢再离开墙面2~3厘米独立站立。当宝宝会独站时，父母要给予表扬。每个宝宝的个性不同，有的胆大，有的胆小，在练习过程中摔跤是难免的，但最好不要伤害宝宝，使宝宝受惊，不然，以后就不敢再练习了。

少数宝宝快到1岁会独自行走，但1岁半以前学会独走，都不算晚。父母不必担心，也不要和别的宝宝去比较。因为每个宝宝的运动发育有自己的进度表。如果给他创造一个宽松自由和安全的环境，不但可以促进他的翻滚、坐、爬、站和走等大运动能力发展，还可以促进其认知能力的发展。特别是爬行，不但能使宝宝空间认知能力提高，还能整合视觉、触觉和前庭平衡感觉通道的信息，使宝宝活动更加灵活，有利于预防以后的感觉统合失调。因此，父母不要经常抱着宝宝，如果保护过度，就会使他运动发育延迟，有的甚至被误认为脑瘫。

(2) 认知能力

感知运动是这个阶段宝宝的认知能力提高的主要方式。这个阶段要让宝宝多看、多听，接触各种物体，通过自己主动运动的探索去



认识这个奇妙的世界和自我。

好奇心是宝宝认知发展的动力。宝宝对新奇的东西很感兴趣，会做出重复的动作去认识它，用手摸摸、敲打，用嘴去啃咬。看到父母用的东西都想拿一拿，吃饭时要抢勺、抓碗；看到别人写字也要拿笔……凡是能够够到的东西都想探索一下。对于宝宝的好奇心，父母千万不能用“不能动、不能拿”给压抑了，只要没有危险，不会损坏重要的东西都可以让宝宝玩，甚至可以准备一个日用品的抽屉，允许宝宝将物体玩和扔。

(3) 注意和记忆力

大脑有一个奇妙的功能，在外界纷繁复杂的信息中选择自己注意到的信息，以便了解、记忆和学习。所以当宝宝注意到某人或某物，父母应尽快告诉他这是谁或这是什么东西，是干什么的等。

10~12个月的宝宝已经初步具备记忆的能力，可以在父母的帮助下调整自己的注意指向。父母可以引导他共同注意某人、某物或某活动，通过共同注意，教他面对不同的人时，应如何表示；对不同人的语言、表情信号，应如何理解。

在这个阶段，父母要指引宝宝认识室内各种物体家具，户外各种自然现象、花草、树木和动物，看图书和认识画上的名称和文字等，使他认识更多周围的人和事，更有效地与他人进行交流，学习有关的知识 and 经验。

宝宝的注意时间很短暂，最好在他厌烦以前就转移目标。通过宝宝选择性主动注意和在父母指引下共同注意进行认知学习和记忆。

半岁以前的宝宝没有自我意识，他弯屈大腿啃自己的小脚，以为这是什么玩物。以后才会慢慢将自己和别的物体区分开。

从小开始照镜子不仅给宝宝带来无穷乐趣，还是认识自我的重要方法。这阶段宝宝在照镜子时会对着镜子张嘴，他看见镜子里的宝宝也在张嘴，再做别的动作时镜子中也会出现相同的动作，他慢慢会认识到镜像中动作是自己发出的。

(4) 语言游戏

有的宝宝会说1~2个词后，就很想像大人一样能说很多话，他们常常

——智力开发

会装着会说话的样子，模仿大人的腔调，说出一连串莫名其妙的话，这些语言游戏常常和谐悦耳，抑扬顿挫且富有感情。有时他一边玩玩具，一边口里唠叨，这种语言游戏通常会持续很长时间。

10~12个月的宝宝能听懂更多的词，对简单的要求能做出反应。如说我们出去玩，将帽帽拿来，他会拿帽子。一般都已学会再见“摆手”，欢迎“拍手”。

这年龄段是学会听和说的宝贵时间，在促进宝宝语言发展方面应该这样做：父母面对面和宝宝说话，应说正常句子，句子要简短，节奏较慢，发音要清晰；要和宝宝说那些看得见的东西、眼前正在做的动作和事情，这样容易使他建立语言和事物的联系；要说那些宝宝感兴趣的东西、感兴趣的事物名称，这些容易使他记住；宝宝要指某种想要的东西时，告诉他这东西的名称，让他看着你的口型模仿说；要认真听宝宝发出的词语，尽量猜想他说的是什么意思，并给出正确的回应，这样就会激发他发音的积极性；若能说出1~2个有意义的词，要抱抱和亲亲宝宝，表示赞扬，使他感觉到成功的乐趣；经常说儿歌、读图画书给宝宝听，培养其对图书的兴趣。

(5) 情感和社会适应能力

高质量的依恋是发展健康人格的基础，并对宝宝将来的学习成绩有重要影响。那该如何建立高质量的依恋呢？

最重要的是妈妈对宝宝发出的信号很敏感并能及时、恰当地反应。表现为宝宝需要



时帮助和安慰他，鼓励他独自玩耍，鼓励并示范对陌生人表示友好，让宝宝对妈妈离开时有心理准备，并从不欺骗他。这样使宝宝对妈妈充满信任感，感到安全和自信。

对宝宝的认生，父母不要心急，要积极创造机会让宝宝和人交往。在这年龄段的宝宝对陌生人都有认生、产生焦虑和害怕的情绪，但不同天性的宝宝表现很不同。宝宝的先天气质影响着其对陌生人和陌生环境容易接近或退缩不前的行为表现。后一种天性的宝宝对陌生人恐惧的情绪表现很激烈，对陌生环境很难适应。如果父母心急，会使宝宝更加重焦虑情绪的反应。所以妈妈更要多关心宝宝，建立良好的依恋关系，让他有安全感。并要多给他创造机会和人交往，和小朋友接触。使他慢慢学会并习惯和更多人交往和玩耍。后天的环境会改变他的先天的特性，使他成长为合群、交往能力良好的宝宝。

(6) 促进7~12月婴儿的大脑发育

用成人的语言与宝宝说话，父母在做如更换尿布、洗澡、喂养、做游戏、户外活动或在汽车内等任何事情时，都用成人语言与宝宝说话；对宝宝的反应父母要及时反应，父母应关注宝宝的生活节律和脾气，对他高兴或烦恼时，都要做出反应；父母应提供安全、自由、富有新鲜感的环境，让宝宝自由活动，主动探索；父母应鼓励宝宝玩积木或操作性玩具，发展手的灵活性；每天陪宝宝阅读书籍，玩藏找游戏，以增强记忆；将宝宝介绍给其他宝宝和父母，多和人交往。

(7) 行为约束

宝宝对新鲜的事物充满好奇心，渴望探索，什么东西都想摸摸、摆弄，尽管这些活动对宝宝全面发展至关重要，但为了保证他的安全和避免不良行为的形成，父母对他的行为要有一定的约束，学会不做那些非常想做但不该做的事是形成自我控制的第一步，这对今后能否有成就有密切的关系。

由于大脑掌管自控能力的神经小树正在猛长，神经之间信息通道正在快速建立，所以这时培养好的行为模式较容易。如果这时宝宝喜欢用手打

——智力开发

成人的脸、用牙咬人或咬妈妈的奶头，父母要用严肃的表情说“不”。当宝宝爬上窗台或易跌落的家具时，父母要阻止。因为宝宝的记忆力很差，要反复培养。

在强调行为约束的同时，不要忘记对宝宝的良好行为进行积极反应，鼓励对宝宝具有更重要的意义，有利于其自控能力的培养。例如，宝宝为爸爸拿拖鞋或为别人做了件好事，父母就要抱抱、亲亲他。随着宝宝的逐渐成长，他的良好的行为形成取决于他对父母欢心的渴望。反之，如果养成了不良的习惯再改正要困难得多。

(8) 异常信号

父母应警惕宝宝出现以下这些异常信号：不会爬；不会扶站和扶走；不会拇食指对捏抓小物品；不会摆手表示再见或拍手表示欢迎；不能有意或无意发“爸爸”和“妈妈”音。如果宝宝出现上述情况，观察一段时间后并未有所改善，应及时就医。

2.10~12个月宝宝的心理特征

(1) 10个月宝宝的心理特征

宝宝10个月的时候是生命的转折点。这个阶段的宝宝由依赖到独立，身体发育、智力发育等都发生了很大的变化。断奶处理不好也会影响到宝宝的心理发育，这是父母应该注意的问题。10个月的宝宝变得爱发脾气了，动不动就摇头、甩手、叫嚷。其实，这正是宝宝的“自我”意识开始萌芽。宝宝有主意了，可是还不会用语



言来表达，而且脚不会走路，手不能灵活地运用，挫折多、心烦，脾气就大了。了解了这些，父母才能更好地了解宝宝。

(2) 11个月宝宝的心理特征

11个月的宝宝有了显著的进步：见到陌生人，不再咧开嘴巴哭了，别人对他笑，他总是以笑脸相迎，虽然不主动伸手要别人抱，但也不拒绝别人抱他的愿望。这个时期的宝宝喜欢和爸爸妈妈依恋在一起玩游戏、看书画，听大人讲故事。喜欢玩藏东西的游戏。喜欢认真仔细地摆弄玩具和观赏实物，边玩边呀呀地说着什么，有时发出的音让人莫名其妙。这个时期的宝宝喜欢的活动很多，除了学翻书、讲图书外，还喜欢玩搭积木、滚皮球，还会用棍子够玩具。如果听到喜欢的歌谣还会做出相应的动作来。

(3) 12个月宝宝的心理特征

12个月时宝宝特别喜欢到户外活动，观察行人、动物、车辆，模仿大人的劳务活动，喜欢看图画、念儿歌、听故事并模仿动作，能搭积木，把盖子盖上再拿开，能根据妈妈的指令拿东西，想讨人喜欢，开始出现偏向只用某一只手取物的偏好。如果宝宝这时还不会说话，爸爸妈妈也不必过于担忧，要多和宝宝说话，给宝宝一个良好的语言刺激环境和一定的时间积累。

3.10~12个月宝宝的玩具选择

(1) 10个月宝宝的玩具选择

10个月的宝宝正是蹒跚学步的时候，非常好动，可在房间里四处游览。宝宝手的动作更加灵活，运动能力增强，也能进行简单的模仿。这时他们虽然想和别的宝宝玩，但还没有在一起玩的能力，这时需要用玩具和游戏来帮助他发展，来增加他全身和四肢的活动。父母应该多和他一起游戏玩耍，可为宝宝挑选以下几种类型的玩具：

①易抓的小球、能发出响声的玩具、像小型汽车那样可拖拉的玩具、玩具电话、小木琴、小鼓、金属锅和金属盘、当挤压时可以吱吱叫的橡皮玩具及不易撕坏的布质的书。

——智力开发

②动物玩具,各种大小、颜色和质地的球,大的底部较重但可推倒的充气玩具(如可摇摆着发出声音的充气小丑),可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具,一些互相撞击可以发出声音的玩具,大的洋娃娃和芭比娃娃,耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺等。

③色彩鲜艳的脸谱、各种五颜六色的塑料玩具、镜子、图片、小动物、能发出悦耳动听的声音的小摇铃、拨浪鼓、八音盒、风铃,有不同手感不同质地的玩具,如绒毛娃娃、丝织品做的小玩具、床头玩具、海滩玩的球等。

④造型比较简单,数量少、体积大一点的积木或容易拼搭的积木。

⑤宝宝容易动手的玩具,如一些成套的类似餐具的各种小物件之类的玩具,让宝宝能将那些小物件放入小容器,如小筐、小盒等,然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒、小瓶等,让宝宝打开或盖上盖子。

⑥一些套叠玩具,让宝宝将其拆开,再套上去,但不一定要求按大小次序套好。还可让宝宝练习将套环套在自己手臂上,然后取下等动作。



(2) 11个月宝宝的玩具选择

11个月的宝宝运动能力比上个月又增强了许多。有的已能自如地扶着东西站立,有的能扶着东西走,有的甚至什么也不扶而能独自站立。手的动作也更加自如了,情绪变化也丰富许多,能相当地理解父母的话。这时需要用玩具和游戏来帮助他发展,来增加他全身和四肢的活动。父母应该多和他一起游戏玩耍,可为宝宝挑选以下几种类型的玩具:

①用柔软材料诸如橡皮、塑料或泡沫材料等制成的易抓的各种球类，能发出响声的玩具，可拖拉的玩具，玩具电话等。

②动物玩具，各种大小、颜色和质地的球，大的底部较重但可推倒的充气玩具（如可摇摆着发出声音的充气小丑），可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具，一些互相撞击可以发出声音的玩具，大的洋娃娃和芭比娃娃，耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺等。

③涂抹的颜料、简单的游戏拼图、简单的建筑模型、旧杂志、篮子、带盖的食管或容器、橡皮泥、活动玩具（如小火车、小卡车）、假想的劳动工具和厨房用品、各种角色的木偶、适合搂抱的玩具动物或玩具娃娃。

④宝宝容易动手的玩具，如一些成套的类似餐具的各种小物件之类，让宝宝能将那些小物件放入小容器，如小筐、小盒等，然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒、小瓶等，让宝宝打开或盖上盖子。

⑤一些套叠玩具，让宝宝将其拆开，再套上去，但不一定要求按大小次序套好。还可让宝宝练习将套环套在自己手臂上，然后取下等动作。

（3）12个月宝宝的玩具选择

12个月的宝宝是吸收性思维和各种感觉发展的敏感期，是器官协调、肌肉发展和对物品发生兴趣的敏感期。这时期被称为“学步期”或“运动时代”，因为宝宝开始尝试运动自己的身体，喜欢到处探险，用手攥任何东西，开始学站立、走路，有一定的独立意识，好奇心逐渐增强，很多事更愿意自己去做。逐渐懂得周围人与之间的关系，喜欢模仿大人的动作，能听懂很多话，还喜欢听大人的赞扬。这时需要用玩具



——智力开发

和游戏来帮助他发展，来增加他全身和四肢的活动。父母应该多和他一起游戏玩耍，可为宝宝挑选以下几种类型的玩具：

①用柔软材料如橡皮、塑料或泡沫等制成的易抓的各种球类、能发出响声的玩具、可拖拉的玩具、玩具电话等。

②动物玩具，各种大小、颜色和质地的球，大的底部较重但可推倒的充气玩具（如可摇摆着发出声音的充气小丑），可拉着走同时发出音乐或模拟声响的玩具，一些互相撞击可以发出声音的玩具，大的洋娃娃和芭比娃娃，耐久的塑料杯和塑料碗、漏斗和量勺等。



③涂抹的颜料、简单的游戏拼图、简单的建筑模型、旧杂志、篮子、带盖的食管或容器、橡皮泥、活动玩具（如小火车、小卡车）、假想的劳动工具和厨房用品、各种角色的木偶、适合搂抱的玩具动物或玩具娃娃。

④选购一些宝宝容易动手的玩具，如一些成套的类似餐具的各种小物件之类的玩具，让宝宝能将那些小物件放入小容器，如小筐、小盒等，然后再把它们取出来。或提供有盖子的小盒、小瓶等，让宝宝打开或盖上盖子。

⑤一些套叠玩具，让宝宝将其拆开，再套上去，但不一定要求按大小次序套好。还可让婴儿练习将套环套在自己手臂上，然后取下等动作。

⑥玩球可锻炼全身。1岁起开始玩球，先是玩小皮球，用手拍。接着就是玩小排球、小足球、羽毛球，可以用手打、用脚踢。

⑦宝宝在玩积木的过程中，认识了图形，学会了正确分类。提高了他们的思维能力和促进了他们的智力发展。他们用积木块组装正方体、长方体及“大楼”。先按大小，长短把积木块分成组，按红、黄、蓝、绿颜色把积木块分成类，然后把积木块配成对，还可按大小、长短、颜色等多个标准统一起来，进行更复杂的分类组合、排序的游戏，进而将积木块组成大小不一、颜色不同等各种类型的正方体、长方体、三角体、棱体、锥体和楼群等。

4. 生活中训练10~12个月宝宝推理

宝宝的逻辑思维能力达到了一个怎样的水平，逻辑思维能力关乎宝宝的认知数字、唱数、数量对应、空间顺序等一系列的基础能力，又因每个宝宝存在的个体差异，这些都是父母需要认真考虑的。在日常生活中，父母只要多留心就会发现，其实学习是一个很快乐的过程。这里，向你推荐几个思维训练游戏，促进宝宝的思维能力提升。

(1) 分享游戏

父母一定跟宝宝一起分享过食物，如吃橘子。父母可以在买回来时特意只拿三个出来，告诉宝宝买了这么多，让宝宝跟家里人分享，爸爸一个，妈妈一个，宝宝一个。分享的同时，父母加以提醒。游戏进行的次数多了，宝宝自然会领悟到其中的奥秘。

(2) 娃娃家游戏

娃娃是宝宝除同龄伙伴外最好的朋友了。跟娃娃游戏的过程也是宝宝自己一个学习的过程，带娃娃滑滑梯，给娃娃唱儿歌，抽象的方位在游戏中会让宝宝更好的理解。

(3) 变“形”记

宝宝的小嘴可以把一块圆圆的饼干变成弯弯的“月牙”；两块半圆的积木拼一起就像宝宝最爱吃的饼干；好玩的积木原来可以变出来好多东西，如三角形的屋顶、三角形加长方形的小树；两个小圆放在一个大圆上

——智力开发

可以变出一个娃娃来等。形状的认知在游戏当中会让宝宝觉得有趣极了，不再是一个抽象的形状。

5. 10~12个月开始训练宝宝的条理性

宝宝在10~12个月已经学会取东西和放东西，爸爸妈妈应该抓住这个肢体发育时期，锻炼宝宝的条理性。

宝宝在10个月大的时候，已经能快速地、灵活地爬到自己想去的地方，而且能独自站立一段时间，也可以推着推车走几步，肢体已经比较协调，发育得比较好，动手意识也很强。因此，这时的宝宝可以灵活地拿起各种东西，和随意地把东西放下，再拿其他的東西，而且还可以把东西自由摆放玩乐。

刚开始，可能很多妈妈都没有注意到让宝宝自行“收拾”这个概念，放任自流地让宝宝随便把玩具放在地上，甚至乱扔。但如果父母能在这时候稍微注意，就可以帮助宝宝养成自己收拾东西的习惯，从而培养宝宝的条理性。



(1) 用通俗易懂的道理教导宝宝

为宝宝的玩具准备一个箱子，告诉宝宝这个箱子就是玩具的“家”，如果宝宝不把玩具放回箱子，就意味着玩具“无家可归”了，这时候，玩具就会“哭”了，甚至会“离家出走”。

如果宝宝是喜爱自己的玩具的，一定会表现出紧张和担心。这样宝宝就会注意收拾自己的玩具，而不让自己的玩具“离家出走”，这时候应该夸奖宝宝是个好主人。如果宝宝依然采取不理睬的态度，妈妈可以收起宝宝最喜爱的玩具，告诉宝宝玩具已经“离家出走”了，如果宝宝表现紧张和答应以后一定会收拾，才把玩具还给宝宝，并为故事编一个完美的结局。

(2) 以身作则教导宝宝收拾玩具

宝宝总是喜欢观察和模仿父母的行为。各位爸爸妈妈可以根据宝宝这个特点，特意在宝宝面前收拾玩具，而且尝试邀请宝宝一起加入。这时喜欢模仿的宝宝，应该愿意和妈妈一起收拾玩具，妈妈也应该好好享受这个亲子过程，并且对宝宝的主动参与给予赞扬和鼓励。

如果宝宝太淘气，还是不愿意参加的话，也没关系，不用太责备宝宝，否则宝宝就会厌恶收拾这种行为，因为自己总是要挨骂。但一定要让宝宝观察妈妈收拾整理玩具的行为，这样将有助于培养宝宝自己收拾东西的好习惯。

(3) 醒目标记助宝宝增加条理性

为了使宝宝记住物品的位置，各位爸爸妈妈可以考虑在物品上贴一些色彩鲜艳的标记，并且相对应的在柜子、书架、书桌、盒子上也贴些和物品颜色相同的、醒目标记，让宝宝有意记忆。例如，娃娃是放在椅子上的，可以贴一张小的红色的标记在娃娃上，再贴一张红色的标记在椅子上，一段时间后，当宝宝记住位置了，就可以更换其他物品了。

6.10~12个月宝宝护理的注意事项

(1) 宝宝便秘的护理

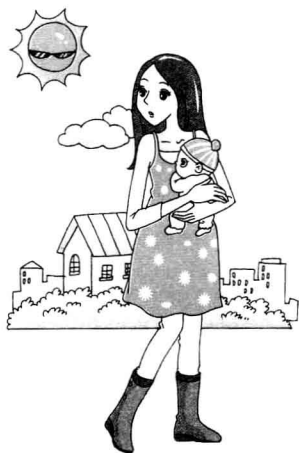
有些宝宝在断乳后开始吃饭时会出现大便硬及便秘症状，严重的还会出现肛门破裂。如果症状轻微，可通过饮食调整，如多吃些含纤维丰富或者较为油腻的食物，可使宝宝的大便变软。此外，由于宝宝断乳后摄入的牛奶、果剂量过多也是造成宝宝便秘的原因之一，因为摄入过量的牛奶及果汁后，热能达到了足够的需求，宝宝对固体食物的摄入就会明显减少，由于食物的刺激减少，胃肠的蠕动相对也减少，就造成了便秘，这时就需要控制牛奶及果汁的摄入量。若通过饮食改变不能改善便秘情况或宝宝出现肛门破裂，并伴有部分凸出及渗血现象时，需要及时就医。

(2) 宝宝发烧感冒的护理

随着宝宝的成长不可避免地会出现发烧感冒等情况，很多父母只要看到宝宝发烧，也不管发烧时体温是多少就给宝宝服用退烧药，甚至有些父母还给宝宝胡乱服用抗菌药物，其实这是不科学的。如果发烧温度不是很高，宝宝的食欲、情绪、睡眠等都不受到影响时，可暂不服用退烧药，让宝宝多休息、多喝水，并随时注意观察宝宝的身体情况，如果宝宝因发烧出现食欲减退、情绪不稳定等症状，体温在 $38.5\sim 39^{\circ}\text{C}$ 时，须给宝宝服用退烧药，如果宝宝发烧体温超过 41°C ，须立即就医。

(3) 宝宝流鼻涕的护理

有些宝宝感冒以后，可能出现长时间的流鼻涕现象。而流鼻涕的原因很多，如细菌、病毒感染等引发的炎症，因温



度、湿度急剧变化使身体受凉，吸入灰尘等的刺激，都可引起流鼻涕、打喷嚏，需要及时就医。如果宝宝没有渗出性中耳炎和严重的鼻窦炎合并症，感冒后流鼻涕时间稍长些可以不必治疗，但在家庭护理方面需要禁烟，被动吸烟会造成宝宝呼吸道损伤，致宝宝容易感冒或一旦感冒会很严重。

(4) 宝宝流鼻血的护理

有些宝宝可能会出现流鼻血的现象，这是由于鼻腔内鼻黏膜下层有许多毛细血管分布，只要受到一定的刺激，就会出现流鼻血的现象。这时应采取的措施是用拇指和食指向鼻子的中心部位按压住鼻翼的根部，大多数情况下可止住鼻血。出血难以止住时，可在脱脂棉的周围涂上抗菌药物软膏，再为宝宝按压鼻翼止血，如果鼻血还是止不住就要及时就医。

7. 帮助10~12个月宝宝快快长

从生长发育上来说，宝宝已经突然长得几乎能蹒跚走路了。现在让他练习大的运动技能，如站立、拉着东西站起来、攀爬，对这个阶段的宝宝很重要。宝宝也会通过拨弄父母衬衫上的标签，或书页，还有妈妈的乳房（如果宝宝还在母乳喂养的话），继续练习自己的精细运动技能。

(1) 反反复复，重新整理

宝宝在设法弄清世界上各种物品之间的关联。他会喜欢堆放和整理物品，以及填满和倒空容器。给宝宝准备一个容易打开的盒子（如鞋盒），然后教他怎么把东西放进去，再拿出来。玩这个游戏的另一种方法：拿一些杯子，并教宝宝将杯中水、沙子或小米，倒入另一个杯子或更大的容器中。

(2) 走几步，多走几步

一旦在宝宝能站起来，父母就可以把他喜欢的玩具摆到沙发的另一端或茶几上，鼓励宝宝走过去拿。父母也可以模仿宝宝这样做，把自己的一个物品，如手机等放到远处，然后用膝盖“走”过去拿。宝宝会发现这样

——智力开发

做很好玩，并加入进来。鼓励宝宝在屋里推着东西走。父母可以推玩具或大的空盒子，但不要推折叠椅，以防突然折起时被夹伤。

(3) 赶超其他

这个阶段的宝宝喜欢模仿。父母可以发出怪声，然后点头示意宝宝学着做一个。他可能会模仿你的声音，也可能自己发出一种声音，父母可以学着模仿回去，或者也可以再发出另一种声音。逐渐地，父母就会创造出一种听起来像伴奏乐曲似的调子。父母还可以用表情或动作来和宝宝玩这种游戏，宝宝喜欢做胜利的V形手势，并举着手使劲地晃，而当父母也做出这个手势回应他时，他的表情就像是看到了魔术表演。

(4) 洗澡真好玩

宝宝已经不满足于坐在澡盆里由父母给他洗澡了。大大的宝宝会想要站起来、撩水、抓你的头发、拍打浴帘等。但父母千万不要让宝宝自己待在澡盆里无人看管。宝宝洗澡时多给他拿些玩具，鼓励他的“疯狂”行为。家里的很多东



西都可以用来不断地装进水、倒空、倒来倒去、漂在水面上。准备一些塑料杯子、塑料酸奶罐、漏斗、可以挤捏的瓶子，把这些东西和宝宝所有的任何塑料玩具都拿到澡缸里去。在一个带有平盖的塑料瓶顶戳几个洞，做成自制的喷壶。让宝宝体会水滴到他身上的感觉，并教他怎样用小手堵住洞口阻断水流。用自制玩具给宝宝的橡胶小鸭冲个澡。洗完澡后，把玩具放在塑料滤器上或用吸盘钩吸在澡缸边上的网兜里漏干水。现在你们干净了，是不是很有意思？

● 五、父母在宝宝0~1岁时须注意的事项 ●

父母可以从以下几点来鉴别宝宝智力发展正常与否：宝宝是否爱笑；宝宝是否能用眼睛“跟人”；宝宝睡眠是否太多；宝宝动作发育是否正常；宝宝记忆力是否正常，是否记住此年龄段的人和事。

父母在此阶段，须多多注意一些事情，以免使宝宝的智力得不到应该的开发，还会阻碍智力的开发，甚至对宝宝的健康也会造成一定的伤害。

1. 八个坏习惯让宝宝越来越笨

不良的生活习惯，对成人来说，影响的可能只是健康。但是，对宝宝来说，却关乎他的一生，特别是对智力发育有极大的影响。这些习惯，看上去很微小，但如果父母不干预，对宝宝的不利影响是巨大的。

(1) 长期饱食

进食过饱后，大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增



——智力开发

多，促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话，势必导致脑动脉硬化，出现大脑早衰和智力减退等现象。

(2) 轻视早餐

不吃早餐使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久之对大脑有害。此外，早餐质量与智力发展也有密切联系。据研究，一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维普遍相对延长，而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。

(3) 甜食过量

甜食过量的宝宝往往智商较低。这是因为宝宝脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素，而甜食会损害胃口，降低食欲，减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。

(4) 睡眠不足

睡眠不足的宝宝多动、好斗、易怒，学习问题多，直接影响宝宝今后的发育、智力和学习。宝宝睡眠少和父母的习惯、环境因素有关，因此，从0岁开始就应该培养宝宝良好的睡眠习惯，这将使其终生受益。

(5) 少言寡语

大脑中有专司语言的叶区，经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。整日沉默寡言、不苟言笑的人并不一定就聪明。

(6) 空气污浊

大脑是全身耗氧量最大的器官，只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率。用脑时，特别需要讲究学习环境的空气卫生。

(7) 蒙头睡觉

随着棉被中二氧化碳浓度升高，氧气浓度不断下降，长时间吸进潮湿空气，对大脑危害极大。

究竟怎样睡才利于宝宝智力发育呢？趴着睡的宝宝智力发育较快，但是趴着睡容易突然窒息。要让宝宝睡得聪明、健康又不出安全状况，晚上睡觉时，最好让宝宝躺着睡。白天午睡或有大人照顾时，再把睡姿调整成

趴着睡的状态。宝宝的睡觉房间最好保持适当温度、湿度和光线，宝宝才会睡得又香又甜。

(8) 不愿动脑

思考是锻炼大脑的最佳方法。只有多动脑筋，勤于思考，人才会变聪明。反之，不愿动脑的情况只能加速大脑的退化，聪明人也会变得愚笨。

2. 影响宝宝智力的一些疾病

娇弱的宝宝总会生一些小病，于是父母们不免会担心：“发高烧会不会烧坏宝宝的脑子？吃消炎药会不会影响宝宝的智力发育？”父母们的担心不是多余的，确实有不少疾病会影响到宝宝的智力。

(1) 百日咳

宝宝咳个不停，虽然吃了许多药可就是不见好，而且似乎还有逐渐加重的倾向。这种疾病若不及时进行治疗，很可能引起百日咳脑病，从而出现癫痫、智力减退、脑水肿等症状。

预防措施：注意防寒保暖，别让宝宝与有百日咳嫌疑的宝宝接触，也可以到医院去注射相关的免疫针。

(2) 中毒细菌型痢疾

这是宝宝较容易得的一种病，常伴有发高烧、昏迷、抽搐等症状。由于细菌产生的毒素会直接损害神经系统，刺激脑组织，所以常常会导致宝宝大脑缺氧，从而影响智力。

预防措施：补充足够的维生素，增强免疫力。一旦患病，应注意降温，补充氧气，以减轻缺氧对宝宝大脑的影响。

(3) 破伤风

由于破伤风杆菌不仅会引起肌肉紧张，影响运动神经的发展，还可能使组织坏死，心肌损伤，从而导致智力发育受到影响，所以预防破伤风对宝宝的身心健康非常重要。一旦发生，主要的缓解措施是彻底清洗创

口，并遵照医嘱，注射破伤风抗毒素。

(4) 糖尿病

由于营养过剩，现在越来越多的宝宝患上了成人病，糖尿病就是其中的一项。这是一种由于胰岛素分泌不足所引起的糖代谢紊乱疾病。许多患病宝宝有夜间尿多或尿床的症状，容易影响脑细胞发育。

预防措施：父母要帮助宝宝合理饮食，尤其对糖果和甜食要严格控制。



(5) 结膜炎

俗称“红眼睛”，是一种眼部传染病，主要是由于受到细菌、病毒的感染，或眼睛中不慎落入灰尘和异物等原因造成的。这种疾病看似不严重，实际上如果不及时医治的话，细菌或病毒还会进一步侵袭大脑，从而造成对智力的影响。

预防措施：一旦宝宝患病就应马上隔离治疗，同时不要让宝宝揉搓患病的眼睛。

3. 留心宝宝的九种异常现象

刚刚出生的宝宝，身体十分娇嫩。他们可能会发生一些异常现象，需要父母在照料时细心观察。这样才能最早地发现宝宝身体所存在的异常，尽快使宝宝得到治疗及处理，避免影响宝贝健康地生长发育。

(1) 呼吸次数不正常

一般来讲, 新生儿宝宝(0~28天)的呼吸次数为40~45次/分。如果每分钟大于60次则为呼吸增快, 可能是患了新生儿肺炎, 特别是当宝宝脸色青紫、不好看或口吐唾沫时, 应该马上到医院就治。

正常新生宝宝的呼吸并不规则, 一阵快一阵慢, 有时甚至短暂停止。因此, 数新生宝宝每一分钟的呼吸次数时, 不能以数15秒再乘以4的方法。这样, 容易使因患肺炎而呼吸增快的宝宝不能被发现, 而正常的宝宝被误数成呼吸次数增多。正确做法是要数满1分钟, 要注意一吸一呼为1次呼吸, 不要计算成2次。

新生宝宝的胸廓运动幅度小, 以腹式呼吸为主。因此, 观察腹部呼吸运动更清楚, 结果较准确。最好在宝宝安静情况下数呼吸次数, 哭闹、吃奶或刚吃完奶都容易影响结果的准确性。

(2) 阴道出血量较多

一些新生女婴, 在刚出生几天时可能会发生阴道出血。但如果出血量多, 且持续时间较长, 应该及时去看医生, 尽早排除新生儿出血性疾病。

如果宝宝的阴道出血是因生理性原因所引起——由于胎儿在子宫里时, 受胎盘的影响雌激素保持一定水平, 刺激生殖道黏膜增殖、充血, 待宝宝出生断脐后, 中断了雌激素来源, 子宫黏膜失去了雌激素的支持作用, 因而脱落、出血, 形成“假月经”。不过, 这种出血一般量很少, 并且几天后就会消失。

(3) 生后四五个月仍出现惊跳

刚刚出生的宝宝, 受到一些环境声音刺激时, 会出现惊跳现象, 即身体震颤, 随后两臂交叉抱在前胸, 一副受惊的样子。但这是一种生理现象, 会在数秒后消失。

如果宝宝的这种惊跳表现在出生四五个月后仍然出现, 就应及时带去医院, 做一些神经系统的相关检查, 及早发现异常。在正常情况下, 宝宝到了四个月左右, 随着神经纤维周围的绝缘组织逐渐形成, 声音的刺激会在大脑皮层集中定位的功能越来越成熟, 不容易使兴奋因“泛化”而波及

到四肢肌肉的神经纤维上，因而惊跳现象逐渐消失。

正常宝宝如果出现惊跳现象，父母要注意是否是新生宝宝惊厥——表现为两眼凝视、震颤，反复吸吮，脸部肌肉颤动，呼吸不规则，皮肤青紫。一旦出现这种情况，应赶快去看医生。

(4) 出生后体重不增长

由于宝宝在出生后，要排出体内的胎便和尿液，吐出一些吸入的羊水，经皮肤和肺部呼吸失去一部分水分，所以，很多时候会在出生后出现体重下降的现象，不过这是正常的生理现象。但如果宝宝在出生后10天以后，体重仍然不恢复正常或下降得太多，提示体内存在异常。应带去看医生，及早确定体重不增的原因，给予相应的治疗。

所谓生理性体重下降，一般在宝宝出生3~5天下降得最多，但通常不会超过10%。大约会在出生10天后恢复到出生时的体重，此后迅猛增长。在出生最初3个月里，宝宝每周体重大约增长180~200克；3~6个月每周增加150~180克；6~9个月每周增加90~120克；9~12个月每周增加60~90克。

(5) 不明原因的发烧

刚出生的宝宝，体温调节功能尚未发育成熟，但体表面积却相对较大。当环境温度高或是捂得太严时，就会从呼吸、大小便中丢失水分。如果没有及时喂奶，就会使身体丢失过多水分，发生脱水热，引起发烧。

不过，这种发烧一般避免环境温度过高，或减少衣物以及补充水分，就会使宝宝的体温恢复正常。如果



宝宝的体温仍然不下降，同时又出现其他症状，父母不得马虎，赶快带宝宝去就医，以防宝宝患新生儿败血症、新生儿化脓性脑膜炎、肠炎及呼吸道和消化道病毒感染等疾病。

(6) 黄疸迟迟不退

宝宝脱离母体后，开始建立了自主呼吸，血液中氧浓度增高。这样，多余的红细胞就被破坏，使血液中未被结合胆红素增加。但宝宝的肝脏发育尚不成熟，不能及时地把增加的胆红素清除体外，造成一部分胆红素沉积在皮肤上，使宝宝皮肤变黄，称为生理性黄疸。

不过，这种黄疸很快就会自然消退，一般不需治疗。足月的宝宝大约持续4~6天，7~10天左右逐渐消退；早产儿黄疸消退时间较晚一些，可能2~3周后消退干净。如果宝宝在生后24小时内就已出现明显黄疸，或黄疸程度较重，或是皮肤变黄时间较长，如足月宝宝超过2周以上或更长时间，早产儿超过3周，有可能是病理性黄疸。这时，父母要及早带宝宝去医院诊疗，避免病情加重。

生理性黄疸一般先是面部变黄，随之巩膜、皮肤逐渐变黄，手掌和脚掌很少出现黄疸。通常宝宝的精神状态不差，吃奶和睡眠都没什么明显变化，只是尿色稍黄一些。

(7) 宝宝的头明显大

胎儿及婴儿时期的宝宝，脑组织发育特别快，而四肢发育相对较慢。所以，宝宝在出生时，头显得较大，身子显得较小。但如果宝宝的头围明显超过正常范围，有可能患有脑积水、巨脑症或染色体显性遗传性疾病，应该及时去就医。

刚出生时宝宝头较大，胸围要比头围小1~2厘米。宝宝的头围增长速度在出生后第一年非常迅速，2岁时头围就可达到48厘米，可反映脑发育的情况。一般刚出生时，宝宝的平均头围大约为34厘米，到6个月时增长到42厘米，1岁时增至46厘米，以后，宝宝的头围生长速度逐渐放慢，而四肢发育开始加快。

——智力开发

(8) 出血点持续不消退

如果是自然分娩，若产程太长或子宫收缩乏力，都容易造成新生儿缺氧甚至窒息，而心血管系统在缺氧后，会使血管壁的通透性增加，表现皮下出血；另外，宝宝的头部若在通过妈妈的产道时受到强力摩擦，可使毛细血管破损，也可引起皮下出血。表现身上或面部出现出血点。

由于缺氧甚至窒息引起的皮下出血，以及外力造成的毛细血管破损引起的皮下出血，一般来讲过些天就会自然消失。但如果出血点持续不消退或继续增多，也许体内存在着感染性疾病或血液病，应尽快带宝宝去医院检查，找出原因进行有效治疗，以免影响宝宝正常的生长发育。

(9) 两个小乳房大小不一样

虽然有些女婴生下来后，两个小乳房肿胀，甚至分泌乳汁，但这并不是异常现象。因为，宝宝刚出生时体内有从母体带来的雌孕激素及催乳素。通常，对催乳素有抑制的雌孕激素会很快消失，而催乳素在失去抑制因素后，则会在宝宝的体内维持较长时间，刺激宝宝的乳腺，如此使小乳房发生肿胀。

但如果肿胀的两个小乳房大小并不一样，同时伴有发红、发热等表现，可能是乳腺组织有炎症，应该及时去医院诊治，以免炎症发展。

不论男婴还是女婴，小乳房肿胀的现象一般在出生后3~5天出现，8~18天时最明显，但大多会在出生后2~3周消失。妈妈不要因担心或着急就用手挤压或乱揉小乳房，这样会造成乳腺组织损伤，引起感染。



4. 宝宝营养食物九种“最”

蔬菜、果汁、甜点……面对种类繁多的食品，究竟给宝宝吃哪种更有益健康呢？如何让挑剔宝宝喜欢上这些有营养的食物呢？父母不妨参考以下适合宝宝的十佳营养食物，试试这些小妙招。

(1) 最好的主食——全麦食品

全麦食品含有铁、维生素、镁、锌和粗纤维素等多种宝宝所需的营养成分。在西方的国家里，全麦面粉被称为最棒的主食原料，很多家庭把烤全麦面包作为宝宝的主食，如果在上面抹一些宝宝专用的奶酪，营养就更丰富了。虽然各国的饮食习惯不同，但营养是无国界的。我们可以把粗粮和面粉混合制作主食（如发糕），同样能给宝宝带来丰富的营养。用巧克力酱和全麦面包做一个可爱的三明治，再摆一个有创意的甲壳虫造型，当宝宝的兴趣被可爱的造型吸引时，就不会在意面包怎么不是白色的了。



(2) 最好的水果——猕猴桃

猕猴桃被称为营养的金矿，它含有丰富的维生素C，每百克猕猴桃果肉的维生素C含量是100~420毫克，堪称水果中的“VC之王”，此外，它还含有较丰富的蛋白质、糖、脂肪和钙、磷、铁等矿物质，而且它含有的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便的作用。但要

——智力开发

注意，猕猴桃中间带籽的部分尽量不要给宝宝多吃，因为这部分不容易被消化。如果宝宝不喜欢吃生的猕猴桃，还可以把它做成果汁，或者猕猴桃酱，效果一样好。

(3) 最好的蔬菜——菠菜

菠菜为宝宝提供的主要营养成分是维生素A和叶酸，另外还有一些维生素C和铁。因为它没有杂味，宝宝通常都很喜欢吃。而且菠菜的用处很多，父母可以把它作为盘边的装饰，也可以在它上面放一些番茄酱，还可以用它代替生菜放在宝宝的三明治里。但是要记住，不能把它和豆腐一起吃，否则会影响钙的吸收。让宝宝吃蔬菜一直是妈妈比较头疼的事，如果你多花点心思，做一道有创意的蔬菜饭，如一个菠菜寿司、菠菜拌饭，宝宝决不会想到这个既有趣又好吃的东西原来是菠菜做成的。

(4) 最好的早餐——谷物

即使从超市买来的宝宝谷物早餐，也同样非常健康。它里面含有多种维生素和矿物质。但是，在购买时要选择宝宝专用的、含盐低的。自己家制作的小米粥、玉米粥也很有营养。需要注意的是，要把谷物早餐配合牛奶一起吃时，牛奶的选择很重要，2岁以内的宝宝最好不要用脱脂牛奶，1岁以内的宝宝最好用母乳或配方奶。早餐对宝宝很重要，做一顿有趣的早餐宝宝肯定会喜欢，一个香蕉小人（含有丰富的钾），一杯牛奶（含丰富的钙），再把谷物早餐撒在上面，摆成一个有趣的造型。

(5) 最好的坚果——杏仁

杏仁有很多让人意想不到的营养效果，它不仅可以预防心脏疾病，而且含有维生素E和其他微量元素，如铁、钙和镁等对宝宝的健康都非常有益。另外，未加工过的生杏仁是一种低脂食物，宝宝吃了，可以预防高血压。但是要记住，3岁以下的宝宝最好不要给他整个的杏仁，否则容易卡住宝宝的气管。杏仁还有很多吃法，如把它和蔬菜、奶酪一起做个披萨，或者直接给宝宝准备一些杏仁干碎块。把杏仁、花生、腰果弄碎，和酸奶混合在一起，做一杯令宝宝喜欢的坚果酸奶吧。

(6) 最好的肉类——瘦牛肉

瘦牛肉里含有丰富的铁和蛋白质，能为活泼好动、正在长身体的宝宝补充血细胞所需要的营养。因此建议在10月以上的宝宝的辅食里加一些瘦牛肉，牛肉的吃法很多，可以给宝宝做成牛肉汉堡包、牛肉小包子、牛肉酱细面条等。如果宝宝不喜欢牛肉的味道，可以把牛肉做成肉馅和切碎的青豆混合，用可食用的薄纸包上（可以在超市买到），放在烤箱里烤一个纸包牛肉，就着番茄酱吃，牛肉的膻味就一点也没有了。

(7) 最好的甜点——酸奶

酸奶是钙的主要来源之一，而且它的热量很低，很适合宝宝。如果妈妈自己制作酸奶，最好用配方奶做原料，这样不仅营养丰富，宝宝也比较容易消化。吃酸奶的时候给宝宝在里面加一小勺自己做的果酱，味道会更好。如果宝宝觉得酸奶太乏味，不妨给他做个酸奶果冻，切成长宽高一厘米左右的小块，再点上一点草莓酱。

(8) 最好的果汁——橙汁

橙汁含有丰富的维生素和叶酸，而且宝宝都很喜欢它酸酸甜甜的味道。但是，橙汁不能和牛奶或其他含钙量比较高的果汁混合，这样很容易形成沉淀，宝宝不容易消化。而且每天宝宝喝橙汁的量要有一定的限度，大约30~50毫升比较合适，过多的橙汁会增加宝宝摄入的热量。给宝宝来一杯果汁“鸡尾酒”：橙汁里加一些矿泉水和一个红樱桃，再插上一个颜色鲜艳的吸管。

(9) 最好的沙拉原料——西红柿

无论从外观还是味道，西红柿都是大多数宝宝的挚爱。西红柿的主要成分是番茄红素，它是一种有助于预防癌症和心脏病的天然抗氧化剂。另外，西红柿中还含有丰富的维生素C和大量的纤维素，这些成分能够帮助宝宝预防感冒，防止便秘。如果宝宝不喜欢吃单调的西红柿，可以把它切成小丁或薄片，拌上沙拉酱做成美味的沙拉，宝宝就会爱吃了。或者直接压成番茄汁，鲜艳的颜色再配上一个可爱的杯子，连大人都会被它吸引。另外，不要以为生的西红柿更有营养，其实煮熟的西红柿中的番茄红素更容

——智力开发

易被吸收。有一种像樱桃一样大的小西红柿，可以给你那个爱挑食的宝宝准备一些（为了防止小西红柿造成窒息，只能给会咀嚼的大宝宝食用）。

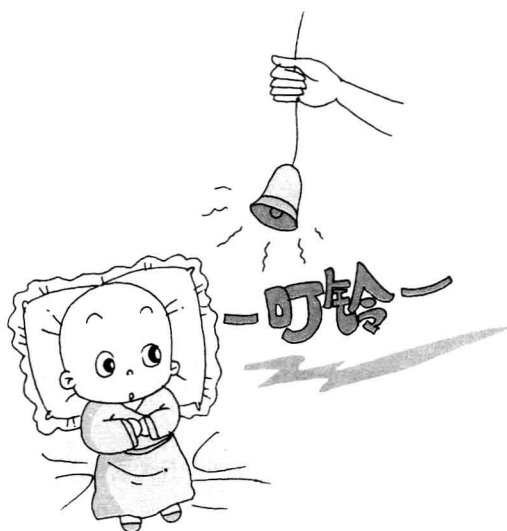
5. 大动作红绿灯

坐起、爬行、走路，这些宝宝的“大动作”被称为成长发育的里程碑。宝宝的行为发展，无论过慢或过快，都会令爸爸妈妈担忧，也被爸爸妈妈时刻关注。别太担心，其实宝宝大动作的发育过程中有些很明显的表现，让你轻松辨别出哪些是正常的，哪些是危险的，跟随“绿灯放轻松，红灯要警惕”的原则，就可以帮助宝宝健康成长。

(1) 翻身

“翻身”是宝宝人生中最早的“大型”自主运动。不过，也有很多宝宝不经过翻身运动的阶段，就直接进入了下一个行为发展阶段。因此，不会翻身，并不一定代表宝宝的行为发展出现了障碍。

① 绿灯。对宝宝来说翻身可不是件容易的事，通常在宝宝5~6个月时，身体各部分的发展已经成熟，再加上反射反应，便能很轻松地主动翻身。翻身的发展历程为先从俯姿翻为仰姿，再由仰姿翻为俯姿，有时候宝宝累了，翻到一半就侧卧着不动，像是等着你去帮他。



②红灯。宝宝在翻身时，如果手总是内旋到身子下面，就要多加注意，可能是因为他的手臂两侧的神经尚未发育成熟所致，最好能带到医院，请专业医生做诊断。

父母可以这样帮助宝宝：光靠自己的摸索，宝宝很难掌握翻身的技巧，爸爸妈妈可以给他一些小帮助，如用手将宝宝的头握住慢慢地转，由上往下带动身体的转动，或者用双手抓住宝宝的脚，慢转至另一方向，由下往上带动身体的翻转。

(2) 坐起

坐是宝宝发育的必经阶段。宝宝坐得稳了，表示他的骨骼发育、神经系统、肌肉协调能力等渐渐趋于成熟。

①绿灯。通常宝宝会先靠着呈现半躺半坐的姿势，接下来身体会微微向前倾，并以双手在两侧辅助支撑。一般来说，宝宝从6个半月开始学会独立的坐姿，但是坐一会儿就会倒向两边，而且需要爸爸妈妈帮他重新坐起来。等到了八九个月大时，宝宝就能不需任何帮助，自己坐得很稳了。

②红灯。如果宝宝到了7个月还没有想坐起来的意愿，或是到了八九个月时还无法坐稳，自己掌握不了平衡，最好带他到医院检查。有些宝宝坐着时背脊会产生突出的情形，可能代表宝宝太瘦了；如果发现在背脊凸出处有皮肤颜色异常的状况，就应该去医院检查了。

父母可以这样帮助宝宝：一般来说在宝宝4个月左右，父母可用手支撑宝宝的背部、腰部，让他维持短暂的坐姿。到了六七个月时，父母可在宝宝的面前摆放一些玩具，引诱他去抓握玩具，渐渐练习放手之后也能坐稳。

(3) 爬行

爬对于发展宝宝的平衡感很有益处。同翻身一样，不是所有宝宝都一定要经历爬的。

①绿灯。大多数宝宝在8个月左右时开始学习主动向前爬，而且爬的姿势也多种多样。在学习爬行的初期，几乎都是以手脚并用的移动方式，而且通常是向后退的距离比向前的多。到了中期，宝宝慢慢会用手肘往前匍

——智力开发

匍前进，而且腹部贴着地面，只是速度慢了点，看上去像一只可爱的小蜗牛。最后的完成阶段大概在九十个月大时，宝宝身体能慢慢离开地面，采用两手前后交替的方式，开始顺利地往前爬行。

②红灯。有些宝宝在爬行时总是用一条腿爬行来带动另一条腿的方式，或者总是用坐姿向前爬，这时爸爸妈妈要注意了，这可能是宝宝的肌肉神经或大脑发育出现问题的信号，要尽快带宝宝去医院检查。

父母可以这样帮助宝宝：宝宝学爬的过程比起其他动作似乎要漫长一些，所以爸爸妈妈要耐心地引导他，如让宝宝趴下，把你的掌心贴住宝宝的脚心，然后有规律地推动宝宝的两条小腿，让他感觉爬的动作。

(4) 站立

站是走的准备期，宝宝在学会了站及走之后，其活动能力会比之前增加好几倍。

①绿灯。通常，宝宝在8个月大左右可由扶持而慢慢学习站立，9个月时能攀扶着家具站起来，到了10个月大时就可独立站立。

②红灯。如果宝宝到了1岁半还不能自己站立，就要带他到医院检查。另外父母对宝宝的X形腿和O形腿也要加强警惕，虽然宝宝到了2岁这些现象就能慢慢恢复正常，但如果一直这样，就有缺钙和缺维生素的可能，你可以提前咨询医生，按医生的指导帮宝宝慢慢纠正。

父母可以这样帮助宝宝：做一些加强腿部力量的练习，让宝宝站得更稳。

仰卧起坐：让宝宝仰躺，父母拉着宝宝的双手让他坐起——



站立——坐下——躺下，如此重复进行，可增强宝宝肌肉的力量。

蹬腿运动：父母从宝宝腋下将其抱起，让宝宝在父母身上弹跳，如此可促进宝宝腿部的伸展。

(5) 行走

走路对宝宝来说是个重要标志，走路正常的宝宝说明他的骨骼、肌肉发育以及平衡、协调能力都很正常。

① 绿灯。

宝宝走路四部曲：

10~11个月：宝宝一旦能自己站稳，就会迫不及待地想迈出第一步。

12个月：宝宝不停地蹲、站、蹲、站，他用这些动作加强自己腿部肌肉的力量，训练身体的协调性。

13~14月：宝宝扶着东西能够走得很好，还时常大胆地放开手走上两三步，自己找找平衡的感觉。

15~18月：宝宝已经能行走得很好，父母要小心那些和宝宝同高度的东西，别磕碰到宝宝。

② 红灯。如果2岁后宝宝走路还是跌跌撞撞，总摔倒，可能是骨架结构或控制平衡感的小脑出了问题，要带他去医院检查。如果从学走路开始就出现跛行，可能是单侧髋关节脱位，要马上去医院。

父母可以这样帮助宝宝：按照宝宝走路各个阶段的特点，引导他学习走路。但不要太超前，宝宝还没站稳就强行让他向前走，只会适得其反。另外，宝宝学走路时安全最重要。



第二章

1-2 婴幼儿智力开发

1~2岁时的宝宝是“探索家”，他喜欢以新奇的方式探索物体的特征，并且熟练地加以分类；他们开始有目的地模仿成人的动作。另外宝宝还能用简单的语言和表情表达自己的意图。宝宝的精神越来越足，对世界充满了求知欲望，什么都要摸一摸、抓一抓。他已经开始尝试着独立行走了，虽然走得歪歪斜斜的，但如果让他去追喜欢的皮球玩具，他会特别开心，笑得合不拢嘴。另外，他也能说一些简单的句子了，可以用语言表达自己的想法了。看着宝宝一天天长大，父母心中无限幸福。

● 一、1岁至1岁半婴幼儿的发育情况 ●

这个时期，宝宝能较平稳地走路，摔倒时能自己爬起来；能指认成人说的物品，能按照成人的意思做一些简单的动作；能用动作和发出音节回答成人的问话；认识生活中常见的几种动植物。

父母要根据宝宝的个性进行喂养，强迫宝宝吃不喜欢吃的食物，会使宝宝讨厌吃饭。以宝宝的喜好给宝宝配备玩具，游戏的第一目的是使宝宝快乐。

1. 体格发育

平均体重11.25千克，身高82.7厘米，头围47厘米，胸围48厘米，能独立行走，站得稳，能蹲着玩，可拖着或抱着玩具走得很稳，所以又叫“走路宝宝”。语言发育比较迅速，能理解20~30个词汇，能说出自己的名字，知道身体各部分的名称，能讲2~3个字的词组。如果过了1岁半仍然不会走路，就要到医院请医生检查了。

2. 心理生理发育

这时期宝宝的情绪表现丰富起来了，可以表现高兴、生气、使性子、反抗、嫉妒等复杂的感情，自己的要求不被接受时便愤怒地大声哭。对未知世界表现强烈的好奇心和兴趣，喜欢乱翻弄抽屉。



3. 感官发育

视觉的整合能力加强，能够区别各种形状；听觉能力加强，能够寻找不同高度的声源，听懂自己的名字；能够通过皮肤区分物体的冷、热、软、硬。

4. 育儿重点

(1) 培养规律的生活习惯

养成早上起床活动2小时左右，晚饭后尽早睡觉的生活习惯。可在下午睡一次，以不超过2小时为适宜，否则影响夜晚的睡眠。

(2) 培养清洁的卫生习惯

教会宝宝如何洗手，什么时候洗手。如吃饭饮水前洗手，便前便后洗手，接触别人的血液、泪液、鼻涕、痰液和唾液之后要洗手，接触钱币或者与人握手之后要洗手、在室外玩耍、户外运动、购物回家之后要立即洗手洗脸，在医疗场所进行检查治疗、接触了病人的衣物和污染物之后要洗手。同时，要注意勤洗澡。

(3) 父母要在宝宝语言发育的旺盛阶段注意用文雅的话语与宝宝说话

风趣、幽默、知识丰富又贴近宝宝生活的语言对宝宝语言的发育大有帮助。在缺乏交谈不需要宝宝说话的环境里长大，宝宝的语言能力是不会发达的。

● 二、1岁至1岁半婴幼儿的智力能力表现 ●

1岁至1岁半的宝宝学会了独走和走稳，并开始跑。他们的手更加灵巧，说话的词汇增多，会说一些双词句，喜欢模仿，勇于探索，爱发脾气。父母重要的责任是掌握好给宝宝自由发展的机会和必要保护的尺度。

1. 动作

宝宝用匙吃东西时需要帮助，会用手掌握笔涂涂点点，会拿蜡笔在纸上乱画，会翻书页（也许是两页一翻），能搭起2块方木，用手指握杯，但握得不稳，常常把杯子里的东西洒出。

2. 语言

这时父母要有意识地多用语言来指导宝宝的行动。例如，让宝宝把小盆端过来、给妈妈拿拖鞋、跟小朋友到外面去玩等，使宝宝建立这种按指示做事的概念。同时也要注意一些否定性词语的学习和使用，让宝宝真正理解“有、没有，要、不要，是、不是”等概念，并学会用语言正确地表达。



3. 社交

现在宝宝那双会走路的小脚可以使他无处不到了。父母要抓住这个时机，对宝宝进行社交智能的培养。这时的宝宝会模仿父母、模仿周围的同龄小伙伴，所以在为人处世方面一定要为宝宝做好榜样，潜移默化地引导宝宝。

鼓励宝宝出去玩。此时期的宝宝很喜欢，也很容易跑到外面跟别人玩。大人要经常带宝宝到公园，到小区的花园等地方，让宝宝跟别人玩耍，这样会促使宝宝学到很多社交知识。

4. 心理

宝宝已经能准确地表示愤怒、害怕、嫉妒、焦急、同情等情感；喜欢模仿大人的动作；能听指令帮忙拿东西；会表示自己的情绪，有时好发脾

——智力开发

气、扔东西；对陌生人表示新奇。能认出家中其他的人，会拿凳子让大人坐下，会告诉大人要大小便；对一些图片中的画面有记忆；能玩简单的想象游戏，如轻拍或摇动玩具娃娃；能在柜子里或橱柜里找东西；用手指或东西戳洞。

● 三、1岁至1岁半婴幼儿的智力开发训练 ●

宝宝的智力能力表现在多个方面，因此开发训练宝宝的智力时，也要从多方面、多角度着手进行。

1. 观察能力的培养

(1) 培养上下、里外、前后方位意识

例如，游戏时说：“球在箱子里”“小车在箱子外面”等。

(2) 辨别多少

例如，分糖果给家人，看看分的是否一样多，放桌上比比看谁多谁少；也可以用专门的图画，训练宝宝认识多少。

(3) 比较高矮

让宝宝知道爸爸比妈妈高，宝宝比妈妈矮。用玩具比比看，哪种动物高，哪种动物矮，或直接带宝宝到动物园实地比较一下，也可以看动物的画片，如小乌龟和小兔子，小猴子和长颈鹿，谁高谁矮？若小猴子爬到高高的大树上，是不是比长颈鹿更高了？

(4) 观察事物的特征，有助于随意注意的形成和发展

带宝宝观察动物、自然景物，如：小猫在吃什么？它怎么叫？小鸟在哪里？红色的花在哪里？闻闻看什么东西香香的？

2. 记忆能力的培养

(1) 词汇记忆

父母在讲述宝宝较熟悉的故事，或教宝宝念他熟悉的儿歌，或唱他熟悉的歌时，有意识地停顿下来让宝宝补充，由简到难，开始让宝宝续上单字，以后可逐渐让宝宝续上一个词、一句话，这既可促进记忆力的提高，还可发展宝宝的语言能力。



(2) 实物记忆

让宝宝回忆起不在眼前的实物，可给宝宝一件玩具，让他注视父母将玩具放到盒中，盖上盖子，让他说出盒中玩具的名称。

3. 思维能力的培养

(1) 比较大小

用套蛋、套塔或大小不同的纸盒等玩具，教宝宝依尺寸的大小，将小尺寸的套入大尺寸的玩具中，让宝宝在游戏中进行比较、概括并做简单的分析。

(2) 按颜色特征将物体归类

在游戏中，父母可让宝宝在各种颜色的物体中，将指认颜色的物体找出来。在游戏中，还可以让宝宝按颜色分别放置物体。例如，将红色的木制小球放到红色盒子中，而将蓝色的小球放到蓝色盒子中去等。

(3) 发展宝宝解决问题的能力

如教宝宝用小锤子将小木板钉进潮湿的沙土中，用木棍将手拿不到的环拉到跟前等。

4. 想象力和创造力的培养

(1) 模仿游戏

游戏能促进宝宝创造性想象的发展。父母可指导宝宝模仿日常生活情节的游戏，开始可由父母设想游戏的内容指导宝宝游戏。

(2) 绘画

有意识、有计划地培养宝宝绘画，不仅可以发展宝宝认识事物的能力，而且有利于发展手部小肌肉活动的能力，也有利于对宝宝进行审美教育。进而可以逐步发展想象力和创造力，培养感受艺术美、自然美和社会生活美的能力。绘画还可培养宝宝独立活动和专心做事的好习惯，促进智力的发展。

(3) 培养听音乐和欣赏音乐的能力

音乐可以给人以美的感受，扩展宝宝对周围环境中各种不同事物的想象力，促进宝宝情感和智力的发育。宝宝出生后的第一年是其音乐能力发展的起点，可通过培养宝宝区分音的高低、音的长短、力度、音色、节奏、旋律等能力，来培养宝宝的音乐感受力。熟悉的歌曲、有趣和有节奏的乐曲能发展宝宝的音乐想象力。

5. 动作能力的培养

(1) 扶栏上、下楼梯

训练宝宝学习上、下楼梯。训练上、下楼梯时，开始选择的楼梯不要太多层，以便于宝宝能够较顺利地上完楼梯，体验到成功的快乐。

(2) 跑步练习

父母可通过游戏来训练宝宝跑步的灵活性和稳定性，如灵活的向前

跑。转弯跑。

(3) 鼓励宝宝做事

通过游戏、手工、鼓励宝宝做力所能及的事，促进手动作的稳定性、协调性和灵活性。

6. 习惯和生活能力的培养

白天睡眠的次数逐渐减为1~2次，可根据作息制度，将宝宝白天的睡眠安排在午饭后，睡眠时间为1.5~2小时。宝宝改用新的作息制度需要一个过程，父母可根据自己宝宝的身心特点，逐渐使宝宝的作息时间向新的制度过渡。

可安排宝宝每日早、中、晚三餐主食，在早中餐及中晚餐之间各安排一次点心。培养宝宝进餐的正确姿势，教会幼儿正确使用餐具，不要边玩边吃，不要在饭桌上引逗宝宝大笑，以防呛咳窒息，饭后不要让宝宝做剧烈活动，可让宝宝微微安静地活动半小时，避免呕吐。

教宝宝养成饭前便后洗手的习惯。对于宝宝来说，学会任何一种新的本领都是一件复杂的事。父母要帮助宝宝减轻掌握这些新技能的困难。父母要有耐心，使宝宝能顺利地掌握构成技能的一个个动作。

培养宝宝爱护玩具的习惯。

7. 社会交往能力的培养

此时期的宝宝已有了语言，可以较多地和人交往，要教育宝宝初步懂得与人交往中一些简单的是非概念。

宝宝1岁半，言语发展会突飞猛进，他们不仅重复成人说的言语，而且想要自己说出周围东西的名称。语言来源于生活，父母应常带宝宝到户外、公园去玩，鼓励他与人交往，并引导宝宝仔细观察遇到的事物，告诉宝宝他遇到事物的名称和特点。回家后，要他回忆在外面接触的人，看到

的东西，并尽量帮他用较完整的话叙述出来。这样，不但丰富了他的语言词汇，而且巩固了记忆，增长了知识。

● 四、1岁半至2岁婴幼儿的发育情况 ●

1岁半至2岁宝宝的体格生长速度仍较第一年慢，而神经系统仍以较快的速度在发展，宝宝的动作、语言以及心理活动等各方面的能力均较前有了新的发展。

1. 宝宝动作的发育

宝宝动作的发育在前一阶段发育的基础上继续巩固和熟练，已能较自如地行走，并学会跑、双脚并跳、攀登台阶、踢球以及扔球等动作；手的动作也更加灵活，已能搭积木、拿笔画线、自己拿勺子吃饭等。

2. 宝宝语言的发育

在语言方面，宝宝进入了积极的言语活动发展阶段，在理解语言的基础上，说话的积极性逐渐提高，掌握的词汇量也不断增加，能说一些简单的句子，掌握的词类也由过去的名词、动词扩展到形容词和副词等。



3. 宝宝好奇心较强

这阶段的宝宝好奇心很强，对什么都感兴趣，凡是够得到的、拿得动的东西，他都要拿来摆弄摆弄，弄不好还要把东西拆散或扔到地上。随着自我意识的萌芽，宝宝独立的愿望越来越强，不管是自己能做的还是不能做的，他都想自己去做，不愿别人帮忙。

由于以上原因，再加上宝宝缺乏生活经验，所以，在这阶段里意外事故时有发生。如把小药丸放到嘴里；爬到高处不小心摔下来；用手触摸火炉、开水、开水瓶或电源；在马路上乱跑、丢失等。因此，父母应特别注意看护，还要给宝宝创造一个安全的环境。

● 五、1岁半至2岁婴幼儿的智力能力表现 ●

宝宝进入这个年龄段时，已经走得又稳又快，有的宝宝可能还会爱上小跑步的乐趣。此外，宝宝双手的能力也发展得非常好，可以准确地把物品放入盒子里或一页一页地翻书等。父母可以很清楚了解自己宝宝的个性及喜好。有些宝宝已经懂得利用简短的句子来表达想法或要求爸妈帮他做些什么。宝宝与外界进行沟通和理解外面世界的能力正飞速发展。



——智力开发

1. 认知能力

(1) 宝宝记忆力大增

日渐增强的记忆力在这生命的第二年里为宝宝的各项发展起到了巨大的推动作用，包括说话、模仿、假想游戏等。宝宝已经能够记忆更多的内容，记忆内容也能保存更长的时间。例如，宝宝能够回忆起昨天或前天发生的事情、片段。这种记忆力让宝宝渐渐具备了从众多事物和现象中抽象出基本概念的能力。抽象思维的能力使宝宝能够与外在的世界建立起更加复杂有效的联系。

对宝宝喜欢的图书，爸爸妈妈可以和宝宝一起反复朗读；宝宝喜欢的歌曲，爸爸妈妈和宝宝一起多次吟唱；一起回忆生活中发生过的有趣的事情；说话时总是先称呼宝宝的名字；看着宝宝的眼睛进行目光交流等，这些方法都有利于宝宝记忆力的增长。

(2) 宝宝开始连词成句

在生命的第二年，宝宝的词汇量也在迅猛增长。刚满1岁的时候，宝宝还只能说一两个词，到1岁半时，宝宝就能够说50个词，并呈级数增长。宝宝开始把词连成句子，而且宝宝的理解能力远远超出自己的表达能力。当爸爸妈妈说“逛街去”，宝宝就会去拿鞋。到宝宝2岁时，他就能够听从一些简单的指令，如爸爸妈妈说“去拿本书”，宝宝就会去把书拿过来。

爸爸妈妈为宝宝连续讲述自己每天做的事情和活动，这种描述能够为宝宝呈现出大量的词汇，让宝宝获得丰富的语言资料和日常的对话伙伴。

(3) 宝宝注意到事物的异同

对1岁的宝宝来说，那只“汪汪”叫的小毛狗和那只“喵喵”叫的小花猫看起来几乎是一样的。到2岁的时候，宝宝就能够分辨狗和猫、卡车和公共汽车的差异等。与此同时，宝宝能够根据物品的用途来给物品配对，如茶壶和茶壶盖子是放在一起的，洋娃娃和配件是放在一起的等。这些都是宝宝认知能力发展的表现，说明宝宝开始为周围世界中的不同物品分类并根据它们的用途来理解其相互关系。

父母平时跟宝宝说话时，说清物品的名称，把物品按类别归类。爸爸妈妈可以帮着宝宝一起根据玩具的形状、颜色、用途来归类。小宝宝刚开始可能无法自己完成，但是他会理解你说的话，并学会分辨哪些是相同的，哪些是不同的。

(4) 宝宝对数量有所知晓

在这个年龄，宝宝能够区别出少与多，他刚开始理解数词是跟数量相关的词语。到2岁的时候，宝宝能够明白1就是指一个物体，2、3等数词就表示多个物体，真正计数还要到更大一些才会。



爸爸妈妈在餐前，可以和宝宝一起摆桌子，一起数出3个碗；给宝宝扣纽扣时，一起数出扣上的4颗扣子；发饼干时，一起数出2块饼干；可以使用一些简单的形容数量的词，如许多、少等。

(5) 宝宝察觉到空间关系

如果父母给1岁的宝宝两块积木，他很可能把积木拿起来敲打玩儿。到2岁的时候，宝宝就能理解物体之间可以构成一些空间关系，宝宝会把两块积木搭在一起，同时，能够根据积木的形状放进圆形、三角形、方形、菱形的空格中。

爸爸妈妈可以鼓励宝宝以各种方式体验自己的身体在空间中移动，他会明白上面、下面、中间这些表示空间方位的词的含义。给宝宝提供一些容器和填塞物，宝宝会很高兴地往容器中装填塞物，再把填塞物倒出来，或者准备一些木板拼图，宝宝也会很开心地炫耀一下自己的空间技能。

2. 语言能力

2岁宝宝语言发展再上新台阶，词汇量又一次爆发式增长，宝宝用语言表达需求的能力更强了，有能力与父母进行交互式对话了。与此同时，宝宝对语言表现出浓厚的兴趣，愿意使用新词和父母对话。父母的赞赏，可极大激发宝宝学习和运用语言的兴趣。

当宝宝说出一个新词时，父母表现出惊讶的神情，并适当赞许，这对宝宝潜能开发具有深远的意义。这个月龄的宝宝，说话的语序已经很少出错了，还会使用不少名词以外的词汇，如不能、受伤、知道、认识、喜欢、生气、高兴等。宝宝能说出不少完整的语句了，如“我喜欢爸爸”“小猫咪受伤了”“妈妈生气了”等。

3. 独立性和自律能力

2岁的宝宝独立性不断增强，开始有了自律能力，并特别在意自己的感受。宝宝开始尝试着自己喜欢的事情，开始感受父母对他的情感。但由于宝宝的认知能力还是非常有限的，当父母为了避免危险而制止宝宝做某件事时，宝宝感受到的可能是父母“不爱他了”。宝宝看到的是父母外在的表现，感受到的是父母“不友好的态度”。所以，当父母要严肃而坚决地制止宝宝做某件事时，首先要告知宝宝“爸爸妈妈是爱你的”，这样就会让宝宝的情感发展保持在良性轨道上。

4. 喜欢帮爸爸妈妈做事

现在不能只是爸爸妈妈帮宝宝做事了，父母要教会宝宝帮爸爸妈妈做事，教会宝宝自己做自己的事，这样不但能够锻炼宝宝动手做事的能力，还能培养宝宝热爱劳动的品质。让宝宝参与日常生活中琐琐碎碎的家务事，也是开发宝宝潜能的方法之一。

5. 手眼协调能力

宝宝手眼配合得越来越好了，会很耐心地把带小眼儿的珠子一个一个穿成串珠。只要是宝宝想做的事情，几乎都要尝试着去做，尽管有时显得还比较笨拙，但宝宝不会气馁，坚持把事情做完。



宝宝开始凭借自己的想法，画一些有意义的图

画，如月亮、太阳、苹果、香蕉等；宝宝还会化解尴尬，宝宝画的香蕉黑乎乎的，妈妈问“香蕉长得这样啊？”宝宝则诙谐地告诉妈妈，他画的是烂香蕉。

6. 解决问题的能力

宝宝从2岁向3岁迈进，这个阶段最重大的进步，就表现在思考能力和解决问题能力的提高上。把宝宝玩具放到高一点的地方，当宝宝想要高处的玩具时，妈妈不要马上就把玩具拿下来给宝宝，而是用启发的口气问宝宝：“能自己拿下来吗？”不要等宝宝回答，妈妈紧接着说：“我相信宝宝一定能想办法拿到它。”这时，宝宝可能就会把小凳子搬过来，站在凳子上，通过让自己“长高”而拿到玩具。如果宝宝这么做了，父母一定要表扬宝宝，让宝宝尝到完成任务的喜悦，产生自豪感。这样愉快的经历，会激发宝宝更大的学习热情和强烈的探索精神。

7. 无暇顾及“小事”

告别婴儿期，刚刚进入幼儿期的宝宝，尽管有了巨大的变化，但还能找到婴儿期的影子，宝宝还会不时地喜欢在妈妈怀里撒娇，用小手摸一摸妈妈的乳头，回味一下吃妈妈乳头的感觉。2岁的宝宝可无暇顾及这些“小事”了，宝宝有更多的事要做，有更多的愿望要实现，有更多的事情让他感到新奇，有更多让他感兴趣的事情，有更强的探索和冒险精神。

8. 强烈的自我意识

2岁的宝宝有了自我意识，最明显的特征是“那是我的”，想从宝宝手里拿到属于他的东西，可要费一番周折。如果不想把他手中的东西给你，不再是把小手高高举起或藏到身后，而是义正词严地阻止你不要拿他的东西。

9. 需要讲明事情原委

宝宝会展示很多令父母惊奇的能力，好像什么都懂。有时宝宝也会“混”起来，如违背了他的想法，不答应他的要求等。教养良好的宝宝，只要父母和他讲明事情的原委，他就会像个可爱的小天使，很快乐地接受父母的安排。

10. 调皮的宝宝

宝宝动作之快，简直出乎父母意料。放在茶几上的杯子，还没等妈妈拿起来，站在妈妈身边的宝宝，会蹿到妈妈前边，以迅雷不及掩耳之势，把它撩到地上，看着摔在地上的玻璃碴，稍微一愣，很快就玩自己的去了，全然没有了以往的害怕。

11. 听懂“不”的含义

2岁以前的宝宝，父母越不让他动的东西，他越要动，那是不理解父母的话，是由于父母的提醒，宝宝才走到东西跟前。2岁以后的宝宝，可就不这样了，开始领会父母的话，知道“不”的含义了。如果宝宝没有听从父母的话，这可不是没有听懂，而是就想这么做，以显示他的能力。即使不爱活动的宝宝，到了这个月龄，也不会老老实实呆着不动。

12. 极强的模仿力

这时的宝宝，有极强的模仿力，也有极强的模仿欲望，父母干什么，他就要干什么。2岁前的模仿大多是后滞的，或许几个小时后，或许几天后才开始模仿父母的动作。现在不是这样了，马上就要行动。如果妈妈拿着墩布拖地，宝宝马上就要抢过来干，成了“小捣乱鬼”。可也有的宝宝喜欢自己玩自己的。宝宝的模仿力不但很强了，还可以模仿一些比较复杂的动作，如用锤子钉钉子，有时会在模仿的基础上有所创造，不但像爸爸一样用锤子钉钉子，还可能用锤子钉其他宝宝认为应该钉的东西。

13. 合作精神

宝宝开始喜欢和小朋友玩耍，但还缺乏合作精神，还不懂得和小朋友分享快乐。这是正常的，不能因此认为宝宝不合群。父母没有必要煞费苦心教育宝宝，如何与小朋友分享游戏；没有必要劝导宝宝慷慨解囊，把他喜爱的玩具或食物



送给小朋友。这会让宝宝有“劣势”的感觉，对哭着喊着要东西的小朋友也没有补益，倒是怂恿了那位小朋友抢占别人的东西。

● 六、1岁半至2岁婴幼儿的智力开发训练 ●

每个宝宝都会在大约2岁时面临智力的飞速提高，而父母们却往往容易因为宝宝幼稚的外在表现，而忽略了对宝宝的智力引导——这可是极大的失误！此时，父母们一定要做的事情就是：通过简单而有效的开发训练，尽快激发宝宝此时大脑的潜能，让好奇的宝宝变得越来越聪明！

1. 开发训练语言能力

此阶段是宝宝学习语言最快的时候，宝宝在短短的几个月中，宝宝语言会从简单的单词过渡到完整的句子，每天都会让身边的亲人惊喜不断。这一时期也是宝宝对外界最为好奇的时期，父母可以充分利用宝宝的好奇心来锻炼宝宝的语言能力。

(1) 看图说话

看图说话能够培养宝宝对事物的理解、分析、模仿能力，能够促进宝宝对于声音模仿的兴趣。妈妈可以准备一些图片与图画，如小鸡、小鸭等小动物的图片。妈妈可以将图片展示给宝宝看，在展示过程中，需要反复模仿动物的声音几次，让宝宝自己模仿。为了提高效果，妈妈可以将动物的动作加进去，让宝宝模仿相应的动作。在宝宝熟练一段时间后，妈妈可以把图片放在宝宝面前，然后模仿动物的声音、动作，让宝宝辨认图片。

(2) 练习说做

练习说做能够锻炼宝宝听指令做动作的能力，强化宝宝对声音的理解力。当宝宝掌握了简单的句子的时候，妈妈就可以尝试“练习说做”。例如，你回到家里时，可以对宝宝说：“我的乖宝宝，去把妈妈的拖鞋拿过

来”；或是待在家里时，对宝宝说：“宝宝，把积木拿出来，妈妈和你一起玩吧”。如果宝宝能够按照你的指令去做，就能够锻炼宝宝听指令做动作的能力。

(3) 指认部位

指认身体部位是宝宝培训最常用的方法，也是提高宝宝对语言的兴趣、培养宝宝对语言理解力的有效方法之一。妈妈可以与宝宝面对面坐好，让他看着妈妈。妈妈可以随便地说出身体的一个部位，然后让宝宝指认出来。例如，妈妈说“嘴巴”，那么宝宝会用手指向你的嘴巴，或是妈妈可以要求宝宝指认自己的身体部位。



(4) 情景再现

情景再现可以培养宝宝对于语言表达能力的掌握、对于事物记忆力的深化。例如，父母上周带宝宝去了动物园，那么这周可以故地重游，在经过相同的地方时可以向宝宝提出问题，如“这里是哪里啊？”“你看到什么动物了啊？”

(5) 扩词成句

当宝宝和父母主动说话或寻求帮助时，父母可以借机要求宝宝“扩词成句”。例如，宝宝对父母说渴了，父母可以教他说：“我要喝水。”当然，宝宝不可能一次就学会，而且可能还带有儿化音，但是这些都没有关系。父母需要注意的是，场景的选择不能够太陌生，最好是每天都在发生的熟悉事物。

(6) 注意事项

①戒骄戒躁。父母在与宝宝进行对话时，不要急躁，要慢慢和宝宝说

——智力开发

话；宝宝说话的时候，你也要认真听。如果父母对宝宝发脾气，很可能让宝宝产生畏惧心理，从而更不愿意说话。

②反复重复。与宝宝对话过程中，父母要经常重复自己的话。对于宝宝的话，父母也需要用清晰的语气重复，重复说过的话，能够加深宝宝的印象。

③新词常用。在和宝宝练习时，经常要使用一些新词，一方面可以增加宝宝的兴趣，另一方面是扩大宝宝的词汇量，不要忘记让宝宝使用哦！

④物品解说。宝宝如果掌握了一种物品的名称，那么父母就需要为宝宝做一个物品说明，经常给宝宝讲解能够增强宝宝对物品的印象。如果是玩具的话，父母还需要为宝宝现场演示几次。

⑤发音标准。从一开始我们就要让宝宝学习标准的发音，父母要避免儿化音的频繁出现。如果父母的发音不够标准，那么现在你就需要开始改正了。

⑥睡前故事。现在越来越多的父母都开始给宝宝讲一个睡前故事，如果你的故事足够有趣，那么对宝宝的帮助将会很大。

2. 促进宝宝智力开发的玩具

现在，是时候给宝宝多准备些玩具了。父母选择的玩具最好是他们非常感兴趣的東西，而这则需要父母们平时多做些观察。

一款合适的玩具会让宝宝为之疯狂，长时间乐此不疲。如果发现有些玩具宝宝一时不太会玩，或者是玩不好而发脾气时，父母应当立即安抚并且试着鼓励他，不要轻易放弃。一旦他掌握了要领，就应当毫不吝惜地表扬。对想象力（对于宝宝而言，就是把一件东西想象成其他什么）的培养在宝宝此阶段时最为显著和有效，千万不要错过。父母可选择以下玩具或游戏给宝宝玩：

① 玩具娃娃：选择那些可以给它们洗澡和穿、脱衣服的玩具娃娃。

② 面团：面团的柔软可塑性将使宝宝的艺术努力呈现多样性。

③ 有轮子或可以拉着走的玩具：最好选择那些在室内和室外都可以玩的。

④音乐玩具：简单的音乐玩具可以为儿歌伴奏或演奏音乐给宝宝听。例如，玩具电话可以满足宝宝进行对话和其他语言游戏的需求。

⑤声音和语言活动：大声读一些有更多词汇的书，特别是那些压韵的；编一些由宝宝做主角的故事。

⑥身体活动和游戏：把动作加入游戏和歌曲中，可以和其他宝宝一起玩。

⑦艺术活动：用纸、塑料、绳子、米粒、布和其他材料拼贴画，手指画和简单的模型制作都会锻炼宝宝，但注意这些都应在大人的看护下进行。

3. 小脑瓜“转”起来

提高宝宝智力最直接的方法就是不停地刺激大脑，让大脑“转”起来。每个宝宝都会在大约2岁时面临智力的飞速提高，随之而来的则是性情大变。他变得对周围的一切产生极大兴趣，无论是看到的、听到的、摸到的或者是尝到的。此时父母们应该特别注意，为宝宝提供足够多的“新鲜事物”，总之不能让小家伙闲着。

有些父母此时会开始考虑带宝宝上一些正规的课程培训，如某些乐器的培养等。应当说，这个阶段做这种正规教育并不是必须的。假日里全家出趟门，看看城市里看不到的景色，呼吸些新鲜空气，这些都能很好地激发小家伙的求知欲望，足以令他们的大脑飞快地转起来。

宝宝们表现得越活泼，兴趣越广泛，他们的求知欲望和学习能力也就会越强。父母们可以带着宝宝读诗词，唱歌谣，听音乐，并且给他们准备各种各样的有趣玩具和拼图，



提供充分的空间去展示宝宝们的活力。

4. 做个小小探险家

宝宝探索周围世界时，父母们应该先教给宝宝如何做，然后才放手让他独自做一遍，如果成功则给予充分表扬和鼓励，及时给予正面的肯定，告诉他你有多高兴和吃惊。他会非常乐意看到自己的努力换来热情的拥抱。这种正面的引导会让宝宝长大以后具有更多的冒险精神。

当然，安全因素是第一位的。因此，作为父母，需要“探索”得比宝宝多一点儿。通常需要考虑的有：使用带塑料套的安全插座；全面检查周围的锐利物，包括替换威胁宝宝安全的门窗、碗橱锁件；在楼梯出入口、开放式阳台、窗台等处设置安全门等。

5. 和宝宝一起玩游戏

所有的宝宝都有好奇心，这是天性使然，所不同的仅仅是在遇到陌生环境或者事物时，是否积极投身其中罢了。一些宝宝碰到此类情况时，更愿意站在一旁观察而不是主动获取切身感受，另一些则不然，他们非常愿意投入其中。

宝宝融入感和参与感越强，他们所获得经验就越快，也就越能促进宝宝学习能力的提高。宝宝的参与感需要慢慢培养，一开始的时候，千万不要过分勉强宝宝。

如果发现宝宝不愿意玩玩具，或者玩得非常勉强，缺少兴趣，那么父母就需要做点什么了。父母应当尽自己所能去做些可以引起宝宝兴趣，并且让宝宝乐于参与其中的事情。试一试那些交互性的游戏吧，如可以从流行歌曲或者诗词入手，选一首他所熟悉的歌曲，在你唱的时候故意把最后两个字漏掉，他就会把它补齐等。

6. 促进宝宝学说话的方法

父母要多些耐心、爱心和细心，科学运用多种方法促进宝宝学说话。

(1) 听

即让宝宝听故事、念儿歌和说话。睡前讲故事、念儿歌应是宝宝每天的“必修课”。每个故事至少要讲1~2周；儿歌也要固定几首，短小易记，朗朗上口。

经过多次重复，宝宝的大脑就会

建立起一个加工系统，使故事和儿歌变成他的内部语言，他虽然还不太会说，但如果你故意念错时，他会表示不满。然后你应当尝试让他“接话”，或者接儿歌中最后一个押韵的字。



(2) 看

即看物说话、看图说话。这时方法是很重要的，要采用“有问有答式”。首先是“你问他指”。例如，妈妈问：“熊妈妈在哪儿？”宝宝便可以用手指出你说的动物来。而当宝宝熟悉了这些词汇以及词所代表的事物之间的关系后，妈妈就必须改变问法。例如，问：“这是谁呀？”此时宝宝想用手指做回答就不灵了，必须说出“熊妈妈”的词来才行。

(3) 动

即做动作学说话。1~2岁宝宝是个小小的运动员，他学会的动作技能不仅多且明确，如爬、走、跑、停、跳、攀、拿、扔、滚、要等。做动作学说话一般要经历三个阶段：一是你要用准确的语言“翻译”他正在做的动作；二是他听你的指令做动作；三是边说边做动作，即做和说并行。

(4) 日常对话

每天父母都要有意识地在日常生活情境中和宝宝说话、对话，语言要

简短、明确、正规，不要说娃娃语，想让宝宝说出的字要读重音或多重复几遍，启发他说话的愿望。最重要的，是使宝宝经常保持愉快的情绪和学话的气氛。要用轻松的、游戏似的、纯属娱乐的方法和充满爱的气氛中教宝宝说话，因为宝宝只有在感到有人爱他的情况下，他的言语才会得到充分的发展。

● 七、父母此阶段的主要职责 ●

家庭作为社会的细胞，是宝宝最早接触的社会化单位和最先接受教育的地方。一个现代家庭，能否充分发挥其特有的教育功能，已成为推动社会发展和创造家庭幸福的重要基础。在现代社会，家庭教育的内涵越来越丰富，不仅包含了家庭生活教育、家庭伦理教育、家庭道德教育等多项内容，也包含子女教育、父母教育等多个层面。在这诸多的教育之中，家庭关注度最高的，无疑莫过于父母对子女的教育。

许多父母在子女教育中，由于明确自己作为父母的主要职责，树立了正确的家庭教育观念，能够掌握家庭教育的重点，运用科学的教育方法，取得了家庭教育的成功，从而为宝宝的成长与发展奠定了良好的基础。但必须看到，当下不少宝宝不仅没有像父母所期望的那样成人成才，反而失去了本可健康发展的良机，人格发展畸形以至于扭曲，有的甚至酿成了家庭悲剧。究其原因，主要是这些父母不明确父母教育子女的主要职责是什么，导致本末倒置，舍本逐末，从而陷入了家庭教育的误区。

1. 制订智力开发计划表

1岁至1岁半的宝宝可以独自行走了，探索世界的自由度无形中增加了不少，同时他们也有了很多自己的想法和主意，那么这个阶段父母的育儿重点是父母要试着让宝宝执行自己的指令。如果父母做到了这一点，就

能基本实现这个阶段宝宝能力发展的目标，也有助于其他问题的解决。这个时期宝宝的活动能量进一步增强，对周围事物充满好奇心，但对身边的危险或什么是不该做的事还懵懂不知。父母要让宝宝懂得父母的语意和情绪变化，要让宝宝快乐地执行父母的指令。首先，保证宝宝学习探索的兴趣，还要为宝宝创造安全的活动空间。其次，利用宝宝喜欢参与生活事务、乐于模仿的特点，对宝宝进行适度的引导，让宝宝快乐地执行指令，当然要控制指令的数量。而对于1岁半至2岁的宝宝，父母的核心育儿任务就是要想方设法为宝宝提供可以尽情发挥“创造激情”的安全空间，以积极的方法来应对宝宝的反抗行为。

(1) 训练感觉灵敏，发展运动能力，提高认知水平

不断提高宝宝各感觉器官的灵敏度，对音乐和颜色的敏感度，动作的灵活性；培养他独坐摆弄玩具的注意力和与人游戏、认物的快乐情绪；逐步增加认多种颜色，如灰色、浅蓝、深蓝、粉红等；增加认多种图形，如长方形、半圆形等；将不同形体积木嵌入相应形状的孔内，将牌整齐摆放

进盒内；逐步增加认识周围的事物，如玩具、餐具、家具、电器、水果、蔬菜、花草、树木、动物、建筑、气象、交通工具等

（其中一部分与识字宝宝结合起来）；带宝宝到室外、到超市玩，认事物、认商品，宝宝注意什么认什么，不断启发宝宝提问：“这是什么？”“那是什么？”“有什么用？”让宝宝指路，如到公园怎么走，到超市怎么走，回家怎么走，到姥姥家怎么走等；给宝宝洗澡时问他：“眼睛干什么的？”“耳朵干



——智力开发

什么的？”“你的嘴巴有什么用？”“小手有什么用？”“小脚脚是干什么的？”启发他动脑子想：玩玩具、看水果时告诉宝宝哪个大、哪个小、哪个长、哪个短、哪个粗、哪个细等；告诉宝宝早上做什么，中午做什么，晚上做什么等；逐步训练扶栏走台阶，到上下楼梯，攀高爬低，走走跑跑，倒退走步，足尖走步，单脚独立，双脚跳动，单脚跳跃等；学习踢球、投球，开始学习溜冰，走双线（地上画两直线在中走，不踩线）；学习翻书、翻页、合上，搭积木高楼和火车，会串珠子，训练用大口瓶来回倒水；玩套杯，多个杯子按大小顺序套入一个杯中；给鸟画眼睛，给人画头发，画太阳、月亮、气球、窗户、鸡蛋等，发展手指握笔小肌肉动作；看各种照片认人，看各种图片认物、认风景，读图片反面的词和句；从布袋里摸各种积木、玩具、物品，猜是什么；用录音机录下熟人说的话，让宝宝猜是谁的声音。

（2）掌控亲子爱态，培养行为习惯，诱导语言发展

爱态要亲切、耐心、冷静、沉着，多多鼓励宝宝，表扬良好行为，不允许的事就不允许，宝宝哭闹时转移其注意力，多加安慰；大人情绪要不急躁，行动要不紧不慢，坚持这般爱态，宝宝就听话，父母也轻松；家中一面墙上要设一个“某某（小名）好宝宝第一”的记载表扬栏，凡是宝宝第一次学会做的事都要记载并缀上一颗小星星（如某年某月某日，学会帮妈妈做事，某月某日，会讲故事），培养宝宝上进心、自信心，建立良好的自我意象，直到以后一面墙上“满天星斗”；多鼓励、多表扬宝宝跟家人一起吃饭，饭桌上家人轻松的谈话多选择宝宝有益的话题，使之耳濡目染不知不觉地吸收；每餐都把大家特别喜欢吃菜名写在餐桌旁的小白板上，每个人都高兴地读一读、认一认；成年人要说每一种菜都好吃，不许说不爱吃什么；1岁半开始，家人常带宝宝去亲子园玩亲子游戏，让他去接触许多大人和宝宝一起玩游戏的新世界，可让宝宝大开眼界，逐步融入人群，吸收大量信息，激发游戏兴趣，提高语言交流能力，也培养宝宝在群体活动中的表现力和胆量；习惯于把尿，又在积极鼓励下逐步学会坐便盆，白天晚上都不湿裤子；1岁半以后学会自己擤鼻涕、擦鼻涕；1岁半

左右会回答“这是谁的杯子”等问题，他能回答说“宝宝（或自己小名）的”，逐步向“是我的”过渡；逐步会说清楚家人姓名、家庭地址、门牌号码、电话号码；特别喜欢跟亲人（如外婆、爷爷等）打电话；家里的识字环境可以逐步丰富起来，不仅贴常用字词，还可逐步增加成语、儿歌、反义词等（如大一小、高一矮）；但不要强迫宝宝认读，而要大人高高兴兴地认读来感染宝宝，引导宝宝识字，使宝宝识字成为一种游戏，一种快乐享受；爱背儿歌、古诗、谜语，在喜爱的前提下增加数量；让宝宝形成“识字敏感”，凡见了认识的字都要读一读，见了不认识的字都要问一问；会说、会读许多个英语常用单词，自己感觉会说英语而很高兴、很自豪；1岁半以后常带宝宝到书店去玩，每次去可选择买有图、有大字的卡片或图书（上面不要有拼音的），只许买一册回家，全家人要表现出非常高兴、非常惊喜、非常珍惜的样子，抢着看、抢着读；把宝宝的积极性调动起来，然后每天共读一部分（如一二页，逐步增加）；茶余饭后常抱宝宝到邻居家串门聊天，也欢迎邻居家来串门。大家对宝宝都亲切礼貌，但不宜过分关注，尤其不要强迫宝宝叫人，强迫宝宝表演节目，宝宝不愿意时更不可强迫抱他，还要严禁把宝宝当玩具、当笑料；要尊重宝宝，给他友爱，如有时送他一个小玩具、一朵花、一张图片等，让宝宝顺其自然，逐步适应人际交往，增长勇气和胆量。

（3）丰富宝宝生活，培养广泛兴趣，发展个性特长

加强训练：爱爬行、爱运动、爱玩水、爱游泳；爱听音乐、模仿哼歌；模仿跳舞、爱画画涂鸦；玩米玩沙，多玩推动、拉动（如拉小鸭走、翅膀扇动，唧唧叫）摇动的玩具，看爸爸做不倒翁，看妈妈吹肥皂泡；坚持培养认物问物，认字问字，常到公园认树、认花、认动物；常到



商店认商品；爱说话也说英语单词；爱听故事、念儿歌、背古诗，喜欢回答大人的各种提问。

(4) 对没有达到以上心理发展水平的宝宝父母该怎么办

从亲子关系、良好环境、丰富生活、积极暗示等方面耐心“补导”，哪怕从一二岁阶段补起也值，因为宝宝还处在最佳发展期，正确“补导”也是一本万利之举，后续的发展前途无量，而急躁冒进责备宝宝，不但欲速则不达，还是对宝宝内心的伤害，更是对家庭教育环境和两代人关系的破坏，切勿干此蠢事。

因为父母的素质有高有低，各种关系对宝宝影响有好有坏，早教的环境和条件也大有差异，所以宝宝的基本素质不可能尽善尽美，只要多项素质能达到或接近这些标准要求，或某些方面表现有特殊的才能那就太好了！因为宝宝年龄尚小，他后续的自我发展素质所起之作用还会大得惊人，所以父母们切切不可破坏宝宝的上进心和亲子定位的“朋友”氛围，宝宝仍会大有长进和前途的！并且一个家庭的二三代人将因此而获得无限的幸福与和谐。

2. 天才儿童由父亲造就

“天才常由父亲造就”，这句话也许有失偏颇，但总体而言，父母的心理差异和各自不同的育儿特点，对宝宝是有一定的影响的。父亲明白自己的职责，对宝宝很有好处。

(1) 扮好角色

父亲比妈妈更理解宝宝，对宝宝的培养目标更明确、更实际，要求更严格，方法更有针对性，更有利于宝宝的发展。而且父亲对宝宝的数理逻辑能力发展具有较大的影响。与父亲密切相处的宝宝，数学成绩佳，



相比之下，与妈妈常在一起的宝宝，其优势主要体现在对新事物的兴趣上，更擅长和人交往。

事实上，父爱对宝宝的影响远不只智力，还涉及体格、情感、性格等方面。父亲对宝宝的爱、关心、照顾、情绪感染，以至父亲的一举一动，都在潜移默化地影响着自己的宝宝，对宝宝的成长有着独特的作用。与父亲接触少的宝宝，体重、身高、动作等方面的发育速度都会落后些，并普遍存在焦虑、多动、有依赖性等表现，被称为“缺乏父爱综合征”。

所以，父亲再忙，也要抽出时间多与宝宝接触。从婴儿早期，父亲就应该多抱抱、逗逗、喂喂宝宝，满足宝宝的情感需求，为宝宝的体能、智力、社会性的发展创造条件。

(2) 注重影响

父亲在宝宝个性形成和行为塑造方面确实起着非常重要的作用。父亲对宝宝的一生有下列影响：父亲更爱与宝宝玩闹；父亲对宝宝的推动作用更大；父亲使用的语言更复杂；父亲对宝宝的约束更多；父亲使宝宝更社会化，为他走进现实世界做准备。

(3) 树立品质

宝宝最希望自己的父亲具备如下品质：认真对待宝宝，如同对待自己；为了宝宝做个有同情心的建议者；向宝宝显示真诚的爱；向宝宝提供安全 and 保护；信任宝宝；处事利落，不做工作狂；认可宝宝为独立的个体；尊重宝宝的权利和意见；向宝宝展示幽默感；勇于承认错误，不试图做十全十美的人；允许宝宝犯错误；要轻松愉快；在宝宝面前不非议妈妈。

3. 父母做十件事令宝宝更聪明

决定宝宝大脑发展的决不仅仅是基因，而是遗传和环境作用的结果。所有宝宝身边的环境，他看到的、听到的、闻到的、感觉到的都无一例外在塑造着宝宝的大脑，这些最终又决定了宝宝成年后的学习、思考和行为的方式。

——智力开发

(1) 不要吝啬你对宝宝的爱

安全的依恋关系是宝宝未来人际关系发展的基础。只有当宝宝小时候体验到了关于爱的一切积极的情感，内心才会觉得自己是安全的，才能够平等地与他人交往。所以，不要吝啬你的爱，向宝宝靠近一点，让他在与父母的亲密接触里完全体会爱的亲密。

(2) 积极回应宝宝

宝宝还不会说话之前，他只能用自己的方式与你交流。也许是一点声音、一个动作或是脸部的表情、目光的注视或逃避，但这就是宝宝给你的暗示。父母不要吝啬你的回应，你会发现，你的微笑能使焦躁的宝宝逐渐安静下来，他会哭得更少，晚上会更安静。这是因为宝宝通过安抚或者喂食得以安静，此时他大脑的焦虑反应系统自动关闭了。



但是要注意：千万不能满足他的一切要求，你只需对宝宝的暗示保持一种积极的回应，让他知道你明白了他的要求。

(3) 尽量跟宝宝说话

父母和宝宝所有的谈话将为宝宝未来的学习打下坚实的基础。当宝宝听到越来越多的词，大脑中处理语言的功能就会得到发展。尽量跟宝宝说话、阅读或唱歌，也许一开始仅仅是给他读简单的图画书，而并不是努力去教他。当宝宝越长越大，就可以通过读故事来鼓励他参与，慢慢地，他就能像你那么做了。

(4) 帮宝宝建立秩序

对宝宝来说，秩序的建立至关重要。宝宝是在重复中学习的，这也是他获得安全感的重要前提。记住，每天固定换尿布和洗澡的时间非常重要。同时，还要重复甚至固定一些能让宝宝体会到快乐的活动，如在睡觉之前讲故事或唱、听儿歌，回家之后可以吃饼干和糖果。

(5) 鼓励宝宝安全探索

对于宝宝来说，父母就是他的整个世界，很大程度上父母决定了他认识世界的态度，父母和他的互动也基本上决定了他学习的方式。因此，当宝宝努力去探索或做游戏时，父母要保持接受的态度，尤其是当他受到挫折后，需要从父母这儿得到鼓励时。只有这样宝宝才会对困难、对未来无所畏惧。

(6) 有选择性地陪宝宝看电视

宝宝学习好，跟父母限制看电视的时间和内容有关。千万不要让电视成为宝宝的“朋友”，即使看电视，宝宝也要和父母一起看。父母可以用你的方式来讲解电视的内容，甚至和宝宝讨论，这样，看电视也能成为学习的经验。

(7) 把规则作为学习的契机

别指望宝宝永远按照父母说的去做，他通常是冲动的，并且很多时候都在吵闹，因为他还没能力在沮丧和愤怒的时候控制自己的情绪。让宝宝学会自我控制需要一定的时间。永远不要打或使劲摇晃宝宝，这会对宝宝造成永久的不良影响，让他感到害怕、羞辱或是愤怒，这种互动关系只能教给宝宝用同样暴力的方式去反抗。

遇到宝宝让你不开心的时候，给自己一点时间，数到10，让自己平静下来，或者找个朋友聊聊，缓解情绪等。当父母反应过分强烈或要求太严厉时，先跟宝宝说对不起，这样不但会弥补损失，还会让宝宝更加感受到爱和支持。

(8) 每个宝宝都是独一无二的

每个宝宝都有自己的气质和生长速度，每个宝宝都是独一无二的。给

——智力开发

予宝宝独特的鼓励，父母会看到宝宝真的就能做好。一般来说，对宝宝反应比较敏感的父母会帮助宝宝建立一个积极的自尊。

(9) 保证照料宝宝的质量

高质量的宝宝照料和早期教育能促进宝宝以后的学习和社交技巧，这一点绝对要靠父母自己来把关。如果宝宝交给保姆或亲戚朋友照料，父母需要亲自观察照料者是如何和宝宝互动的，是否真正关心宝宝，同时还能给宝宝提供发展的空间，宝宝周围是否干净和安全等。

(10) 父母要照顾好自己

养育宝宝是最具有挑战性的工作，尤其是当父母感到疲惫、急躁、沮丧、或者受挫时，就更加难以满足宝宝的要求。所以，父母照顾好自己，对宝宝才能更有利。

4. 如何对付宝宝压抑情绪

越来越多的更小的宝宝被诊断出有抑郁倾向，这些宝宝与大吵大闹宣泄情绪的宝宝恰好相反，即使遇上不快，既不表露，亦不向人表达，属于压抑情绪型，旁人无法知道。不表露除与个人性格有关外，亦可能与父母过往在处理宝宝情绪问题时，过于苛责和不谅解有关，以致宝宝因怕父母的责罚而不敢和不愿表达自己的情绪。这类宝宝是最令人担



忧的，因为当他们遇上困难和不快时，身边的人无法知晓，结果可能会因情绪得不到正确的宣泄而出事。

(1) 宝宝压抑情绪的信号

父母也许不知道，宝宝虽然人小，但也有各种情绪的积累。以下七种现象是宝宝受压抑时发出的信号，父母千万要注意。

①不安的睡眠。夜晚对宝宝来讲是很难度过的。把呀呀学语的宝宝和父母分开，宝宝会很自然地感到焦虑。如果宝宝长期失眠，那一定是有件事情在困扰着他。在睡觉前和宝宝聊天，给他一个机会说出心里话，这有可能会改善他的睡眠。

②拒绝吃饭。父母应多多注意宝宝的饮食。如果出现厌食，往往是宝宝们的情绪出了问题，父母应认真对待。如果对此忽视，就有可能发展成饮食节律紊乱。作为父母此时千万不要强迫宝宝吃饭，而是应该经常改变饭菜的种类，鼓励宝宝帮你做饭，帮你准备他们爱吃的饭菜。如果宝宝在饮食方面的不良倾向持续很长时间或体重减轻很多，应及时看医生。

③攻击性行为。每个人都知道呀呀学语的宝宝也会发脾气，但这些行为总是古怪的。语言能力有限的宝宝，减轻压力的唯一方式就是咬、激怒或欺负他的玩伴。造成这种行为的原因虽然和电视上的暴力情景不无关系，但宝宝的愤怒更可能源于心情压抑，这就是说，父母应该尽量少一点地告诉宝宝做什么以及如何做，否则只能增加他的压力。因为宝宝需要无忧无虑的玩耍，做自己想做的事。

④过度忧虑。宝宝看到电视里飓风灾难的报道后而害怕飓风是情理之中的事。但如果他们害怕所有的人和事就不正常了，他们越感到软弱无助，害怕的东西就越多。

⑤说谎和欺骗。学龄前宝宝有时会撒谎，但他们通常并不知道他们行为的后果。大一点的宝宝在已经能够分清真假的情况下也会撒谎，大多数是因为他们受到很大压力。

(2) 如何应对宝宝压抑情绪

认识到宝宝生活中存在压力，耐心地和他们一起分析解决这些问题对

——智力开发

每位父母来说都是必要的。当然，父母不可能解决宝宝们生活中的所有问题，但你可以为宝宝提供处理问题的建议，帮他们成长为快乐的、有着良好适应能力的人。

①不要对宝宝“控制”过严。不妨让宝宝在不同的年龄段拥有不同的选择权。例如，2岁的宝宝允许选择午餐吃什么，3岁的宝宝允许选择上街时穿什么衣服，4岁的宝宝允许选择假日去什么地方玩……只有从小就享有“民主”权利的宝宝，才会感到快乐而自立。

②鼓励宝宝多交朋友。不善交际的宝宝大多性格抑郁，因为享受不到友情的温暖而孤独痛苦。性格内向、抑郁的宝宝更应多交一些性格开朗、乐观的同龄朋友。

③教会宝宝与他人融洽相处。与他人融洽相处有助于培养宝宝快乐的性格，因为与他人融洽相处者心中较为光明。父母可以带领宝宝接触不同年龄、性别、性格、职业和社会地位的人，让他们学会与不同的人融洽相处。此外，父母自己应与他人相处融洽，热情待客、真诚待人，给宝宝树立起好榜样。

④生活不宜过分优裕。物质生活的奢华反而会使宝宝产生一种贪得无厌的心理，而对物质的追求往往又难以自我满足，这就是为何贪婪者大多并不快乐的真正原因。相反，那些过着普通生活的宝宝往往只要得到一件玩具，他们就会玩



得十分快活。

⑤让宝宝爱好广泛。开朗乐观的宝宝心中的快乐源自各个方面，一个宝宝如果仅有一种爱好，他就很难保持长久的快乐。试想：只爱看电视的宝宝如果当晚没有合适的电视节目看，他就会郁郁寡欢。

⑥引导宝宝摆脱困境。即使天性乐观的人也不可能事事称心如意，但他们大多能很快从失意中重新奋起，并把一时的沮丧丢在脑后。父母最好在宝宝很小的时候就注意培养他们应付困境乃至逆境的能力。要是一时还无法摆脱困境，那么可教育宝宝学会忍耐和随遇而安，或在困境中寻找另外的精神寄托，如参加运动、游戏、聊天等。

⑦拥有自信十分重要。一个自卑的宝宝往往不可能开朗乐观，这就从反面证实拥有自信与快乐性格的形成息息相关。对一个智力或能力都有限，充满自卑的宝宝，父母务必多多发现其长处，并审时度势地多进行表扬和鼓励，来自父母和亲友的肯定有助于宝宝克服自卑、树立自信。

⑧温馨民主的家庭气氛。家庭的气氛、家庭成员之间的关系在很大程度上会影响宝宝性格的形成。一个充满了敌意甚至暴力的家庭，是绝对不可能培养出快乐的宝宝的！

5. 宝宝长高要抓住关键

宝宝长高的关键季节就从春季开始，父母们也要为宝宝的健康成长提前做好预热。春季和夏季是宝宝长高的关键期。

因为人体在春夏季节新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸消化功能加强，内分泌尤其是生长激素分泌增多。更重要的是，宝宝们在春天和煦阳光下进行跑跳等活动，能够对骨骼进行良性的刺激，使其增殖能力得到加强，骨骼的生长速度加快。

宝宝生长发育受季节的影响十分显著。一般说来，春天宝宝的身高长得快。春天宝宝身高的生长速度是秋天的2~2.5倍。在一年时间里生长最快是5月，最慢是10月。

——智力开发

(1) 抓住阳光

生长离不开阳光。人体皮肤中有一种物质叫7—脱氢胆固醇，在紫外线的照射下会合成维生素D。维生素D能促进生长和骨骼钙化，促进牙齿健全，还有防止氨基酸通过肾脏损失的作用。忽略了阳光照射，就会使维生素D缺乏，氨基酸丢失，宝宝就难以长高。

带宝宝经常晒太阳要掌握正确的方法。宝宝的皮肤很娇嫩，容易受到伤害，晒太阳不是让宝宝在太阳下接受阳光的直射，带宝宝晒太阳时避免去人群密集的地方，也不要太阳下暴晒，让宝宝在树荫下就可以了。如果找不到树荫，可以给宝宝戴上帽子或用遮阳伞。婴儿晒太阳的时间根据季节而定，春、秋季节一般在10~11点；夏季一般在9~10点。

晒太阳时间长短应由少到多，可由10分钟逐渐到30分钟。晒后注意补水。特别强调的是，照射的时间要逐渐延长，可由十几分钟逐渐增加至1小时，最好晒一会儿到荫凉处休息一会儿。

(2) 抓好睡眠

睡眠是宝宝生长发育的保证。因为促使人体长高的生长激素主要是在睡眠过程中产生、

释放出来的。生长激素在夜间分泌水平最高，在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下分泌量的3倍或更高，所以保证充足的睡眠有利于宝宝长高。

好睡眠怎样来保障呢？宝宝入睡时要帮他放松肌肉，让关节和骨骼伸展；合理安排学习、锻炼、睡眠和休息



时间；创造良好的睡眠环境，灯光要暗，消除噪声，不受大人活动的惊动，白天睡眠应免受邻里装修的惊扰。

(3) 抓住营养

营养物质是宝宝身体增长的“建筑材料”。但人体又不是营养原材料简单的堆积组合，而是把原材料彻底分解直到分子水平，然后再按照每个人各自的建筑蓝图，构建一个全新的个体。这就对建筑材料（营养物质）有两个最基本的要求：一是充足，二是全面。

在保证量充足的同时，还要注意饮食的合理搭配和多样化，即粗细搭配、荤素搭配，才能使营养既充足、又全面。父母要从小培养宝宝良好的饮食生活习惯。不挑食、不偏食，更不要过多地吃零食而影响重要营养物质的摄入。

(4) 抓好运动

运动可增进宝宝食欲，保证睡眠质量；又能够促进血液循环，加速新陈代谢，使骨骼组织供血增加，使骨骼生长发育旺盛；运动还能促进生长激素的分泌，运动后半小时，生长激素的分泌达到最高峰。特别是运动过后，再进入睡眠，生长激素分泌就会呈脉冲式分泌，这些都促进宝宝生长。利于长高的运动：跑跳、拍球、跳绳、蹦床、过独木桥、舞蹈、做操、日光浴等。不利长高的运动：负重运动、举重、哑铃、拉力器、摔跤、长距离跑步等。

(5) 抓紧治病

大多数生长缓慢是非疾病因素在起作用。但也确有很少一部分是宝宝患有某些疾病，影响了生长发育，而这些疾病往往被父母忽略了。目前已知有300多种疾病伴有矮小，常见的有营养不良性矮小、生长激素缺乏症、甲状腺功能低下、先天性卵巢功能发育不全、软骨发育不全、严重佝偻病、染色体疾病、遗传性疾病等。

到正规专科医院检查。矮小宝宝按常规应进行血生化、甲状腺功能、染色体核型分析、生长激素测定和骨龄检查，重点是寻找生长发育缓慢的原因，特别注意发现是否患有影响生长发育的疾病。一旦发现某种疾病，

就应该彻底治疗。

对不同疾病应针对不同的病因进行治疗。对营养不良的宝宝应增加营养，补充维生素及微量元素，多喝牛奶；佝偻症的宝宝应摄入充足的维生素D及钙剂；甲状腺功能低下的应及时补充甲状腺素；而生长激素缺乏症的宝宝则必须用重组人生长激素进行替代治疗。目前国内外资料显示，使用生长激素治疗生长激素缺乏症、先天性卵巢功能发育不全及软骨发育不全，有良好的安全性及可靠性。一般随着伴发病的治愈，宝宝的身高有可能追赶上来。治疗越早，效果越好。



第 三 章

2-3 岁 婴 幼 儿 智 力 开 发

2~3岁的宝宝开始社会生活。在这个年龄阶段，宝宝的任务是学习各种社会技能，学会与别人一起玩耍，学会对别人的需要和情感产生敏感。作为宝宝的管教者，父母的任务是为宝宝社会技能的成熟提供条件，具体来说，这项任务包括为宝宝挑选合适的玩伴、调解宝宝们的争吵，如果有必要的话，还包括为宝宝选择幼儿园。宝宝开始不再把父母作为主要的玩伴，也不再独自玩耍，而是开始去找别的宝宝来作为玩伴，这既有好的一面，也有不好的一面。好的一面是宝宝在与别的宝宝的交往中学会了让自己成长起来的各种技能。不好的一面是他可能学会了父母不希望他学到的那些行为。这就是为什么作为2岁和3岁宝宝的父母，其主要任务是为宝宝的社会生活建立结构，使之有助于宝宝的成长。

● 一、个性形成阶段——妄想独立 ●

当宝宝两岁的时候，出现了最初的自我概念，开始出现“给我”“我要”“我会”“我自己来”等自我独立意向，如果这时幼儿的独立活动要求得到满足和成人的支持，将开始建立自我肯定情感，相反则容易产生退缩行为。大多数活动，包括学习，对于宝宝来说都是新鲜而有趣的。

——智力开发

1. 个性开始形成

个性是指人的需要、兴趣、理想、信念等个体意识倾向性以及气质、性格、能力等方面所经常表现出来的稳定的个性心理特征。3岁前的婴儿已表现出了最初的个性差异。

而幼儿期宝宝的个性已有了明显的表现，如他们在气质、性格上，有的好动、灵敏、反应快；有的沉静、稳重、反应慢；有的好哭，易激动；有的活泼、开朗；有的能和别人友好相处；有的则霸道、逞强；有的爱听故事、爱学习、勤快；有的浮躁、粗心；有的懂道理，有的有创造性。

宝宝们在画画、手工、唱歌、跳舞、运动、讲故事以及计算等方面的能力也初步显示了自己的爱好和特长，虽然如此，但距个性的定型还相差很远。

随着环境和教育的影响还会不断地发展、变化。其中的家庭教育尤为重要。父母对宝宝不可娇惯与溺爱，要多创造自己的宝宝与其他宝宝接触的机会，指导宝宝处理好与小朋友之间的关系，帮助他们组织丰富有趣、有益的活动，提供必要的设备，让宝宝在和谐温馨的家庭中，在与小朋友们的共同活动与游戏中，增长知识，开阔眼界，体会到友爱、守纪、勇敢、助人的快乐，促进宝宝良好个性的正常发展。

2. 宝宝的独立性发展

独立性是指一个人独立分析和解决问题的能力，它是社会生存及进行创造性活动必备的心理品质。幼教专家指出，生存教育的根本在于培养独立性，包括独立意识和独立能力，重点培养自理生活能力。独立性的培养必须从小抓起。不要等到宝宝长大成人，再去责怪他们缺乏独立性。殊不知，宝宝的独立性，完全取决于父母对他从小的培养。宝宝的独立性表现为：

第一，要求“摆脱成人控制”。2~3岁宝宝自我意识开始萌芽，言语和动作的发展迅速，对周围世界的认知范围扩大。他们喜欢到处看、到处摸索，不要父母抱着，甚至不愿让人拉着手走路。他们已经能表达自己的意愿，对父母要他干的事，往往回答“不”。对自己要干的事又说：“我会，我自己来。”

第二，由于手脚动作还不十分协调，走或跑容易跌倒，用杯喝水会泼翻，用勺吃饭会洒在身上。

第三，渴望与同龄伙伴交往。交往是宝宝的一种发展性需要，2~3岁的独生子女尤其明显。他们特别喜欢与邻里的小朋友玩，甚至会说“没人陪我玩，没劲”等。而父母往往以不放心、不安全为由限制宝宝的交往。

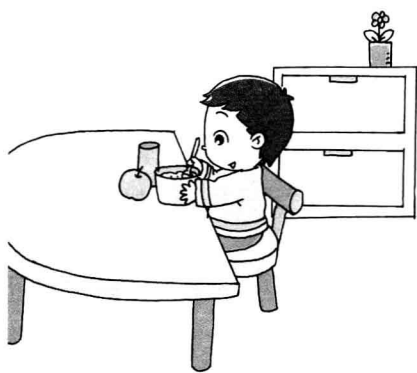
第四，2~3岁的宝宝对自己有点会但还不熟练的事情最感兴趣，喜欢自己反复做，如反复摆弄某一类玩具，重复进行一种游戏等。

3. 家庭是培养宝宝独立性的首要场所

任何一个宝宝，无论是独生还是非独生，都是由于父母的教育和环境的影响，才形成了不同的人格品质和能力的。独立性同样不是与生俱来或自然形成的，而是后天塑造的结果。

(1) 珍惜宝宝自我独立性意向

当宝宝二三岁的时候，出现了最初的自我概念，以第一人称“我”称呼自己，开始出现“给我”“我要”“我会”“我自己来”等自我独立意向。当宝宝独立活动的要求得到某种满足或受到成人支持时，宝宝就表现出得意、高兴，出现“自尊”“自豪”等最初的自我肯定的情感和态度，反之就



出现否定的情感和态度。所以，父母必须十分珍惜宝宝的独立性意向，给予热情鼓励和支持，使独立性不断发展。

父母要根据宝宝独立性的表现，抓住2~3岁这个关键时期，因势利导地培养其生活自理能力。“自己的事自己做”，包括用杯喝水、用勺吃饭、小便、穿鞋袜、收拾玩具等。若错过时机，形成宝宝依赖和懒惰的习惯，改正就难了。

(2) 不要过度保护宝宝

在欧美国家，父母非常重视对宝宝独立性的培养，推崇“个人奋斗”，而不是依赖父母和其他人，他们主张从小就培养宝宝的独立意识。宝宝一出生就让他独宿一室，极少与父母同住。宝宝刚学走路时，跌倒了，让他自己爬起来。

在我国，目前独生子女越来越多，往往导致父母对宝宝过度珍爱，这就产生了过度保护和过多限制的问题。为了安全和其他原故，很少给1岁内的宝宝提供练习坐、爬、站立、行走的机会。宝宝醒着时经常抱在怀里，或经常让他们躺在床上，或坐、站在带围栏的小床里。这种过度保护和过多限制实际上剥夺了宝宝主动探索和认识外部世界的机会，阻碍了他们的心理发展。父母应了解宝宝心理发展的特点，不要压抑宝宝独立性活动意向，解放他们的手脚，让他们做一些力所能及的事，培养他们的独立自主性，为形成良好个性打好基础。

(3) 采用适当的教育方式

父母应注意对宝宝说话的口气和方式，要认真听宝宝讲话，使宝宝感到你在尊重他。宝宝吃饭不要硬逼，让宝宝做事尽量不用命令的口吻。不要当众斥责宝宝，如“不争气”“笨蛋”“没出息”等，这样会深深伤害宝宝的自尊心。以平等的态度对待宝宝，尊重宝宝的人格，并非是娇惯宝宝。受到父母充分尊重的宝宝，大多与父母非常合作，待人友善，懂礼貌，举止大方，自我独立意识强。

民主型教养方式有利于宝宝独立性的培养，父母不可以将自己的观点和要求强加给宝宝，剥夺宝宝独立解决问题和自我发展的机会。

(4) 从兴趣上培养

父母让宝宝做任何事情都要避免简单的命令，防止他们对劳动产生对立情绪或厌恶心理。宝宝对游戏活动有强烈的兴趣，让宝宝做些象征性的劳动时，要尽量游戏化，这样他们就会以极大的兴趣积极参加，如果能经常地坚持训练，他们就会逐步养成热爱劳动的习惯。独立性和勤劳、不畏艰苦是密不可分的，不爱劳动、害怕艰苦，就不能够坚持独立性和自主性。

4.2~3岁是培养宝宝独立性的关键期

独立性是宝宝自我发展的一种内在动力，也是宝宝终身发展的重要素养。有独立性的宝宝，愿意做力所能及的事情。宝宝的独立性主要表现在生活自理能力上。如果宝宝的自理能力好，进入幼儿园后，就会在群体中表现出色，自信心也会增强。相反，一个自理能力差的宝宝，在幼儿园里时常有挫折感，无形中产生“我”不如人的想法，影响他的自信，时间长了，还会影响宝宝的上进心。

2~3岁是培养宝宝独立性的关键期。这时，宝宝已经取得了一些经验，他事事都想尝试自己做，尝试自己动作的力量和效果，他常常表示要“我自己吃”“我自己拿”，而且讨厌大人的帮助或干预。其实，当宝宝用手抓饭自己吃，用手来夺大人手里的勺子时，已经意味着独立性的萌芽。

宝宝的这种独立性倾向，是一种积极的表现，父母一定要予以鼓励，并引导他学会“自己来做”。但是，要做到这



——智力开发

一点并不容易。因为，宝宝的能力有限，虽然他想自己来，但常常还做不好。例如，自己吃饭，不仅吃得满脸、满桌都是饭菜，而且边吃边玩，饭菜都凉了，这时有些父母就干脆夺过勺子喂他了；宝宝自己扣纽扣，也是好长时间扣不上一个，父母也会忍不住代劳等。

在这种情况下，要做到耐心指导不容易，但是父母应该坚持这样做。如果在宝宝独立性倾向正在发展的时候，没有给他适时的锻炼，错过了这个时机，宝宝的依赖性会越来越重，你再想让他自己做，就很困难了。同时，如果生硬地干预或限制宝宝的独立行动，常常会遭到宝宝的拒绝，伤害他活动的积极性和独立性。

5.2~3岁是培养宝宝平衡力的关键期

平衡能力的培育是非常重要的，甚至是个终身的事情，它决定了我们是否能正常走路和行动自如，而2~3岁则是培养平衡力的关键时期。

平衡能力，并非仅指宝宝是否能够走稳路，它还包含了很多我们平时不够了解和注意的内容。就连耳朵内部，还藏着人体重要的平衡器官。所以平衡能力是一个整体的能力，它的发展是其他感觉发展的基础。

(1) 身体平衡的重要性

2岁的宝宝对于生活似乎只有一个目标：他们想站起来，到处走动。而这只有在宝宝的平衡感不断得到训练的情况下才能实现。其实，在宝宝出生几个月后，就可以看到平衡感被训练后的第一个成果了：宝宝已经能够对自己的脑袋进行控制了。

当他抬起头的时候，平衡感就会感受到姿势的变化，并把这个信息传递给大脑。在这个过程中，有多个感官参与了进来，如视觉、触觉和听觉。而事实上，也正是平衡感把其他五种感觉结合在了一起。如果没有平衡感，我们人类现在还不能直立行走呢。平衡感对于宝宝运动能力的发育有着极其重要的作用。

(2) 益智游戏锻炼宝宝平衡能力

和宝宝在家玩，可以玩“不倒翁”这个益智小游戏，不但能促进宝宝大脑的平衡功能，还能让宝宝体验与妈妈一起游戏的快乐。妈妈坐在垫子上，两腿分开，两脚相对，双手握住双脚的脚腕；宝宝坐在妈妈的腿中间，胳膊自然放在妈妈腿的两侧。妈妈边唱儿歌：“不倒翁，翁不倒。怀里抱着小宝宝。左歪歪，右倒倒。摇来摇去摇不倒。”一边配合儿歌做动作：第一、第二句的时候，妈妈边说儿歌、边随儿歌节奏左右摇摆；说第三句儿歌时，妈妈随儿歌先左摇、再右摇；说第四句时，把宝宝身体翻转90度后坐起。

妈妈要用双手握住脚腕，双臂将宝宝固定在怀里，左右摇摆时尽量增加摇摆的幅度，在最后翻转时要尽可能向右侧倒。再用惯性立刻调整方向，完成旋转。在旋转过程中要保护好宝宝的安全。

(3) 用玩具锻炼宝宝的平衡能力

宝宝动作的发展是在脑和神经中枢、神经、肌肉控制下进行的，宝宝动作能力如平衡协调能力的提高反过来又可促进脑的发育。各种套叠玩具、穿绳玩具、积木、积塑等，有助于锻炼宝宝小肌肉动作和手指的灵活性、准确性，培养注意力和观察力。在玩的时候，父母要边玩边讲，教宝宝学会理解事物之间的关系，并让宝宝与父母合作玩。玩完后和父母一起把玩具收拾好，这样既锻炼了宝宝的动手能力，又培养了宝宝的社会适应能力，从小养成良好的习惯。



● 二、婴幼儿智力行为能力发展 ●

宝宝每天都在通过各种活动接收着各种各样的“信息”，有来自听觉的，还有来自视觉的、味觉的、触觉的等。在这样的“信息接收”过程中，他开始对周围环境中的各种声音、色彩、气味等现象发生兴趣，开始了对世界的探索和认知，同时也增强了对自己的了解。当各类信息进入宝宝的大脑以后，宝宝要对这些信息进行“处理”，并根据处理得出“结论和判断”，然后做出一定的动作反应，这就是宝宝的智力形成过程。

1. 语言发展

在宝宝不满3岁时，宝宝说起话来会喋喋不休，所以父母应充分利用这个特点，为他讲解谈话是怎样进行的，词语变化的规律，如何用问题使话题变得更为有趣，以及如何转移谈话中的兴奋点等。

(1) 让宝宝参与到谈话中来

让宝宝也参与到谈话中来的一个最好的办法是问他喜欢做什么、他在做什么或怎么回事等。向他提问之后，父母应该对他的回答表现出真实的、诚恳的兴趣，以便让他认识到是值得为谈话花费时间或精力的。同样，当他想问你问题、求你帮忙或者仅仅请求你去看一看他感兴趣的某件事时，你也必须对他所做的和所说的一切表现出真正的兴趣。通过这种方式，你能帮他增强思考能力、理解能力和学习能力。要是他期望你对他所做的事有所评价，而你却心不在焉，“嗯啊”地敷衍他，那么他不仅学不到什么东西，而且，很快会以为你对他不感兴趣，这样，他以后就不会再求教于你了。

(2) 在父母做的每件事上你都能帮助他

父母可以向宝宝描述你做的每件事，越详细越好，而不要像你跟别人说话那么简练。例如，要是他脱毛线衫时脑袋总卡住，妈妈可以说：

“噢，宝宝，你衣服上的开口对你来说太小了。”在用这种相当详尽的叙述方式表达“我来帮你”的意思时，这里你至少向他介绍了三种新观点和三个新词。如果他拿不动某件物品，而你却能拿得动。那么你应该向他解释，因为你比他更强壮而这件物品又太重，所以你能拿得动，而宝宝拿不动。无论是否有必要，多和他谈谈颜色、形状和结构，如：“你吃这块绿色的糖，我吃这块红色的。”“看，这朵小红花多漂亮啊，我们闻闻香不香。”“爸爸的小汽车有四个轮子，这辆卡车有好几个轮子，让我们数一数吧！一个、两个、三个、四个、五个、六个、七个、八个。”

(3) 父母也能帮他谈话

如果父母问宝宝一直在花园里做什么，而他却答不上来的话，你可以启发他一下，帮他理顺思路。你也许可以这么说：“你在沙坑里做什么呢？”“你怎么从那个高架子上下来的？”“你骑自行车去哪儿了？”你还可以通过问“后来怎么样”这类的句子引导他继续往下说。

(4) 帮宝宝学语法

当宝宝开始理解一些较复杂的语法知识时，父母可以帮帮他。像以前一样，你可以用正确的语序简单地重复一遍他的话。当他开始越来越广泛地使用语法结构时，你可以帮他学习应用新词和新的表达方式，使用正确的语序来表达。

(5) 否定词

在父母的帮助下，宝宝能学会正确使用否定词。通过听你讲话，他学会使用“不会、不能、不可能、没有、不是”这些词。



(6) 问题

用同样的办法，父母可以教宝宝学习正确地提问，并且让他学会在问题前面加上恰当的词。例如，当宝宝说“出去”时，你可以教他说：“我们去哪儿？”当宝宝说“多点”时，你可以教他说：“你还要冰激凌吗？”当宝宝说“外套穿”时，你可以教他说：“你是怎么穿上外套的？”用这种方法，宝宝能学会使用提问的词，如“什么、谁、哪个、哪里、为什么”等。

(7) 形容词

教宝宝学习形容词和认识物体间关系的一种最好的途径是向他解释一个词的反义词，所以，要是宝宝说“大球”，父母就可以找到一个小一点的球，向他解释像“大”和“小”这样互相对立的概念。父母可以向宝宝解释：若两物体比较的话，一物体若比另一物体大，则另一物体必然比这一物体小。同样，父母可以向他解释宽与窄、厚与薄、深与浅、重与轻、硬与软的概念。生活中，父母可以随时随地给宝宝举一些恰当的例子，假如有可能的话，你还可以把这些例子编排在游戏里。

若你不知道某个问题的答案，那么一定要诚实地告诉宝宝你不知道，但是可以补充说“让我们去翻翻书找找答案吧！”或者“让我们去问问爸爸吧！”或者“也许妈妈会知道。”有时，父母羞于向宝宝做出真实、准确的回答，因为他们以为宝宝无法面对现实，但你必须坦率地回答那些问题，而不应回避某个不好回答的问题。然而，不要误以为你必须得一字不漏地说出所有的事实，因为宝宝暂时还无法理解一个完整而准确的答案的复杂内涵。因此，在尴尬的情况下，你应该做的是提供部分宝宝能接受和理解的现实。

2. 独立交往

独立和同伴交往能够提高宝宝独立处理问题的能力。在没有父母参与下，宝宝需要自己去面对各种从未遇到的交往场景，为获得同伴的肯定和接纳，需要做出积极、友好的表示；为了保护自己，需要通过适当的方式

展示自己的力量和意志等。例如，看到小朋友在玩娃娃，2岁宝宝也想凑过去玩，这就需要他开动脑筋想办法，并且把想到的办法付诸实践，达到能够与小伙伴共享玩具的目的。于是，微笑、身体的接触、友好的话语等社交策略都会被他们逐渐采用。

独立和同伴交往还能够刺激宝宝不断提高自己的能力。在游戏伙伴的选择中，为了使自己成为受同伴欢迎的人，能经常被别人选择为游戏伙伴，宝宝必然会尝试提高自己的交往能力。宝宝只有在与同伴的交往中才能发展交往能力，而不是由父母陪着玩能培养出来的。

2岁后，父母应当逐步增加宝宝与同伴交往的次数和时间，对同伴交往的干预也要逐步减少，完成从宝宝同伴交往的主导者角色向指导者角色转变，不要使自己的角色定位滞后于宝宝的心理发展阶段。

2~3岁宝宝会说“谢谢”“再见”“晚安”等问候语；能与爸爸、妈妈等亲人表示亲近；至少拥有一个友谊已维持了3个月以上的朋友；能主动欢迎来访的小朋友；能微笑着和客人说话。

2~3岁宝宝需要掌握的交往技巧：主动与他人交往，特别是与同龄宝宝交往；能走到其他小朋友的身边，带上有趣的玩具，吸引别人的注意；会主动说好话，叫对方的名字；展开自己的手臂，或者做与其他小朋友一样的动作等友好举动。



——智力开发

3. 保持整个家庭相协调

2岁大的宝宝开始具备了在家庭内部保持力量平衡的意识。这个小家伙开始对各种各样的限制有了判断，能够弄清楚自己与爸爸、妈妈、哥哥和姐姐以及熟悉的照料者之间应该分别保持什么程度的关系。他对家庭环境有了更多的发言权和支配权，已经能够在家里引起一些事情的发生。他已经探索过房间的每一个角落、每一个缝隙，而且独自一人去研究过家里的每一个房间。他把自己看成是这块领地的主宰，理所当然地认为自己拥有这里的一切。对于哥哥、姐姐，他会变得专横傲慢。

4. 开始讲究礼貌

在宝宝成长着的头脑中确立起讲礼貌的习惯还是很有益处的，即使宝宝讲礼貌主要是为了得到父母的赞扬并且获得自己想要的东西。如果讲礼貌已经成为一种习惯存储在宝宝的头脑中，那么各种礼节的含义就能够相当容易地在宝宝头脑中占有一席之地。

宝宝们是通过父母对待他们的有礼貌的态度来学习讲礼貌的。2岁大的宝宝很快就能认识到社交中的魅力会为他们带来更有价值的生活。父母应该要求宝宝对大人和其他宝宝讲礼貌，并且要为他做出讲礼貌的榜样，但是在父母的头脑中应该始终记住：2岁大的宝宝与别人合作的能力是相当有限的。

宝宝会说：“我自己来做这件事。”确实，只要有个朋友稍加帮助，宝宝就能够自己去完成一件事情。在2~3岁，这种独立性会完全地展现出来，这种表现是正常的，父母应该充分利用这个大好时机去培养、促进宝宝的责任感和自立意识。如果时间允许你等待，你就应该给宝宝充分的时间去自己穿上鞋子。这样，当你的时间很紧张时，你就可以毫无愧疚、实事求是地对宝宝说：“这次你可不能自己做，妈妈赶时间。”

● 三、婴幼儿的智力发展训练 ●

从2岁开始，宝宝的步伐已走得相当稳健，再加上语言的灵活运用，2~3岁宝宝开始用整个身体去探索新环境的奥妙。此时只要给他足够多的刺激，宝宝的大脑将以“更新换代”的速度发展，父母会发现自己的宝宝“日新月异”。

在日常生活中，不论是陪宝宝用餐，还是双休日陪宝宝外出、旅游，还是陪宝宝做游戏……只要父母用心，随时都可以利用一些方法提高宝宝的智力。

1. 为宝宝创造自我独立的环境

虽然现代的家庭大多是独生子女，但如果父母对宝宝过于溺爱，他们“自主学习”的机会就会被剥夺。如果衣来伸手、饭来张口，宝宝怎么可能学会自己吃饭、自己扣纽扣、自己穿袜子呢？智力从来都不是单独发育的，如果失去了这种自由发挥的机会，宝宝的智力发展也就会因为过度溺爱而受阻。

所以，父母要尽可能地创造环境让宝宝自己动手、独立思考、独自解决问题。同时为了满足宝宝此时的好奇心与探索性，父母应尽可能安排各种安全且具启发性的环境，供给各种小厨具、积木、镜子、小碟子等，让



他们尽情地在游戏中促进智力的发展。

2. 为宝宝选择有趣的书籍和启智音乐

宝宝随时随地都在从事学习活动，特别是在2岁半左右就可自行学习阅读（1岁半左右的宝宝尚需父母陪同阅读）。替他们选择内容简单、图文流畅的故事书，带领他们进入故事境界中，他们便能体验学习的乐趣，培养对图书的爱好。此外，让宝宝常听儿歌或益智性音乐，可养成他们“注意听”的技巧，并且促进其语言发展。

3. 多和宝宝进行语言交流

这个阶段的宝宝很喜欢问为什么，对事物都有刨根问底的精神。这是一件非常好的事情，父母要想设法保持宝宝旺盛的求知欲。同时父母可借助各种技巧帮他扩展词汇的理解能力，走在路上，让宝宝认各种交通标志、商店招牌等，一问一答，通过一遍又一遍的重复、回忆，你会发现，宝宝的记忆力与对事物的联想力是远超大人预期的。

4. 让宝宝在游戏中学习

喜欢玩乐是宝宝的天性，帮助宝宝用游戏的方法来生活，在游戏中学习，可以促进宝宝感觉统合协调，同时也能增加他们适应环境的能力。

5. 发展宝宝创造思考的能力

让宝宝经常到大自然中去，经常接触树木、沙土、水等，阅读各种启发想象力的图书，或鼓励宝宝从事绘画、音乐、舞蹈等活动，来促进其创造力的发展。

6. 考推理

父母和宝宝准备一起吃早点了，但还没有把早饭盒揭开，父母可让宝宝猜一猜：“猜猜看，咱们今天早点吃什么？”“你希望是牛奶还是豆浆？”这种方法可提升宝宝的数学逻辑智能。

7. 数数楼梯的台阶

上下楼梯会让宝宝感到疲倦而无味，但倘若这时父母用一些有趣的方法，不仅能让宝宝智能有所提升，而且宝宝吵闹着要父母抱自己上楼梯的状况也将会大大减少。父母可带领宝宝一级台阶一级台阶、一层一层地数数楼梯的阶数，在不知不觉攀爬楼梯的过程中，宝宝的数学逻辑智能也会有所提高。

8. 认路、数门牌

带宝宝出门后，可利用回家的一段时间，因为回家的路上时间很充足，宝宝的心情也大多比较放松。这个时候，面对四通八达的各条马路，让宝宝分辨并记忆，找出各条路的特点及不同之处，学会利用参照物来认路，能够提高宝宝的观察力。

在回家的路上，还可以指导宝宝数门牌号码，分清哪边是偶数，哪边是奇数，能强化宝宝的数字概念，对提升数学逻辑智能很有帮助。

9. 寻找节目时间表

晚上看电视的时候，宝宝最爱看的节目是在什么时间播出呢？可以在电视报上找出那个时间，教宝宝认识时间。这可以培养宝宝的数学能力，而且宝宝在不知不觉中还能学会一些汉字。

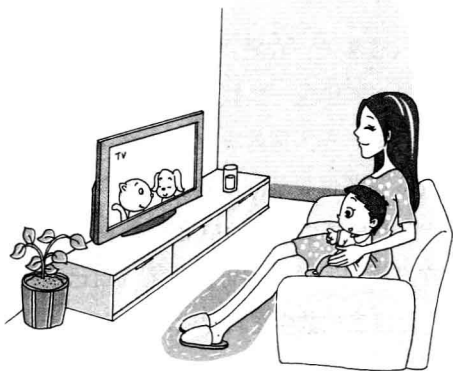
10. 和宝宝一起数玩具

晚上睡觉之前，要让宝宝把自己的玩具收拾好，自己的事情自己做。

父母可以从旁协助，借此机会帮助宝宝学到新本领。最开始的时候，父母可以和宝宝一起大声数玩具，数完一件放好一件。

宝宝通过模仿就能知道数

数的顺序，以后就可以让宝宝自己数和放玩具了。这可以培养宝宝的数学智能。



11. 看商品标价

逛商场时，父母和宝宝一起看看商品的标签，让宝宝知道每样商品都有它的标价。然后再和宝宝算一算，买两件要多少钱，妈妈有10元钱，够买几件……这能使宝宝对金钱有个最初的概念，也能提升他的数学智能。

12. 给宝宝一些零钱，让他自己买东西

在商店里，尤其是在超市，父母给宝宝一些钱，让他自己买东西。这既能增强宝宝的独立自主意识，还可锻炼他与人交往的能力。

13. 增减衣物学数学

天气暖和了，衣服要减少；冬天天气冷，衣服要相应增加。在这个过程中，可以和宝宝一起数衣服的件数，夏天穿单衣1件；秋天穿内衣+毛衣+外套共3件；冬天穿内衣+毛衣+外套+防寒服共4件。宝宝在此过程中就会把天气冷和要保暖及穿厚衣服，天气热和要凉快及穿薄衣服联系在一起，让宝宝从具体的生活经验中提升本体感觉，认识自然。

在穿脱衣服的时候可以让宝宝自己系纽扣，从上往下系，或是从下往上系，让宝宝的数学逻辑智能得到提升。

14. 与人打招呼

教宝宝向遇到的熟人打招呼，向他们问好。打招呼的时候教宝宝用不同的礼貌称呼，如叔叔、阿姨、奶奶等，还要教宝宝使用礼貌的招呼用语，如“您好”“你吃饭了吗”等，这可提升宝宝的人际智能。

15. 给父母夹菜

给父母夹菜是中国传统的礼仪，在平时就可让宝宝练习给父母夹菜，既培养了宝宝的肢体运动智能，又发展了宝宝的人际智能。

16. 让宝宝进行自我介绍

到别人家做客的时候，让宝宝简单地自我介绍一下，不必说得太多，如果宝宝害羞，只要介绍一下姓名、年龄就可以了，这既能培养宝宝的人际交往能力，也能提升他的内省智能。

17. 到有相仿年龄小朋友的人家做客

父母有时候也要挑选一下做客的对象。到有小宝宝的人家去做客，能为宝宝创造与人交往的机会。与小朋友一起玩耍时，也能培养宝宝合群及合作的意识。

18. 让宝宝来帮忙

父母可以假装自己有困难，让宝宝来帮一下忙，如帮忙搓一下抹布等。通过劳动，宝宝能建立自我服务及服务他人的意识。父母的帮忙请求能让宝宝有参与感，并能训练他最初的合作性。对他的人际交往有好处。



19. 让宝宝去问路

妈妈可以经常带宝宝上街，在街上时，妈妈要鼓励宝宝去问路，这可以提升他的人际智能，因为向陌生人询问道路，可以充分锻炼宝宝的人际交往能力。

20. 认方向

路上教宝宝注意认路、辨别方向，如以建筑物为识别标记等。尤其到十字路口等复杂地形，可让宝宝观察上、下、左、右、前、后各个方向。这可提升宝宝的空间智能，让宝宝熟悉道路。

21. 一起玩耍

无论对宝宝还是父母来说，一起玩耍都是件相当幸福、快乐的事情。不仅如此，玩耍还有助于开发宝宝语言、行为能力和大脑智力，给他带来很多鲜活的知识。通过与大人、小朋友和周围人的接触和玩耍，宝宝摄取的信息量会不断增加，大脑中储存的知识也会越来越多，所谓寓教于乐，便是这个道理。因此，与宝宝一起玩耍可是件非常有成就感、有意义的事。在这个阶段，宝宝玩得越多，跟别人交流得越多，其词汇量和生活知识也就越丰富。给他讲故事，教他唱歌，与他一起玩语言游戏，甚至交谈都能为他创造很多视听机会，有助于宝宝增加知识，提高理解能力。

22. 多和宝宝说话

与宝宝讲话时，要注意技巧和方法。有心的父母带出的宝宝会有更加优秀的语言沟通能力，上学以后成绩好、进步快。

在这个阶段，可以教他一些关键词汇和重要句型了。当他掌握了词组的用法之后，就要教他短句，并逐渐增加句子的长度，并给他机会，让他多多练习。不要怕他出错，也不要训斥他，要多表扬、多鼓励。

只要有时间，就尽量多与宝宝说说话，什么话都可以。例如，晚上睡觉前，询问一下宝宝今天白天都做了些什么，有何感受；或者和他讨论一下明天的计划，如“明天可能会下雨，我们干点什么呢？”

23. 读书给宝宝听

不厌其烦地为宝宝读他最喜爱的书，并鼓励他用自己的话说出来。鼓励他“读书”，让他做出读书学习的样子给你看。当你看书写字的时候，也可以让宝宝爬到膝盖上来同你一起看，或给他一张纸，一支笔随他乱画，他会感到很好奇、很有趣。此时的他，小脑袋瓜里不知有多少稀奇古

怪的问题呢！千万要有耐心，这可是个交流的好机会啊！

24. 自己动手“丰衣足食”

会吃、会喝、会穿，这是幼儿园宝宝必备的生活能力。

吃饭前，给宝宝穿上罩衣、戴上围嘴，武装到位；在周围的地上铺好报纸，告诉他：“从今天开始，宝宝要自己吃饭了。”为了吸引宝宝，不妨准备一个形状好看的餐盘，如树叶形的、草莓形的



等。将五颜六色的饭菜放入餐盘，再给宝宝做个拿勺子吃饭的示范，剩下的事情就交给宝宝自己完成。等宝宝吃饱了，再清理“战场”。经过一段时间的训练，宝宝就能独立吃饭了。

(1) 用杯子喝水

准备一个训练杯（就是有两个手柄、杯盖上有有个突起的小嘴儿、嘴儿内有小洞的那种），教宝宝双手握杯，将杯子举到嘴边用力吸，或直接往嘴里倒。一段时间后，取下杯盖直接喝。开始时杯里的奶或水不要太多，以小半杯为宜。熟练掌握了这个技能，宝宝下一步的任务就是学着从饮水机上接水喝了。当然，这时只让他接凉水。

(2) 穿、脱裤子与系扣子

在幼儿园，老师不可能挨个跟着宝宝上厕所，所以必须学会自理。每

天上床前由宝宝自己脱衣服，父母传授要领：手放在腰部，用力往下推；学会了脱、再学穿：两脚伸进相应的裤腿，两手用力提裤腰。裤子最好是松紧带的，学起来容易些。

在游戏中学系扣子能引起宝宝的兴趣，如给娃娃、小熊等穿上衣服，将扣子伸进对应的扣眼中。这比单纯学习穿衣服有意思多了，效果还好。

(3) 独立睡觉

由父母陪伴午睡的宝宝，会觉得幼儿园的午休时间很难熬。提前培养宝宝自己睡，能帮宝宝“闯”过这一关。

无论是白天还是晚上，都尽量让宝宝自己睡。开始，宝宝很不情愿单独躺在自己的小床上，妈妈不妨采取循序渐进的方式，如说：

“你静静地躺着，过2分钟我就回来。”2分钟后准时回到宝宝身边，待一会儿，再对他说你3分钟后回来。反复几次，时间一点点延长，当你不在的时候，留下音乐或故事给他听，在轻松的心态下，宝宝容易入睡。

(4) 我们就在你身边

借助讲故事、做游戏的方式使宝宝明白，家人让他自己睡的目的是让他很快成为一个能干的“棒宝宝”；同时告诉宝宝：“我们或者老师就在隔壁，你睡着的时候会来看你。在你需要的时候，会立刻出现在你的面前。”这样，宝宝就有安全感了。



● 四、父母教育顾问 ●

宝宝3岁时常常胆子较大，还不懂得什么是危险。如站在滑梯口的顶上敢大胆地摇来晃去；不论看到什么虫子都敢用手去抓等。这时，宝宝对父母和其他成人的要求，往往表现出“反抗性”，要他往东，他偏往西；要他这样，他偏要那样等。他要求独立地行动，尽管他可能是无意识的，却充满自信。父母应该了解宝宝、尊重宝宝，善于因势利导，不能认为宝宝小，便随心所欲地对他下禁令，剥夺他好动的自由，更不应以打骂、恐吓和威胁等粗暴的方法去教育“反抗期”的宝宝。这样，就可以把宝宝培养成为有坚强意志、富于独立精神，且自信、勇敢、沉着、有主见的人。

1. 父母要留心宝宝的高危性格

在新生命的最初几年，性格偏差是值得父母关注的。宝宝受到遗传素质、生活环境以及父母有意识或无意识的影响，一些性格的偏差会在身上出现，父母如果无视宝宝这些偏差，在将来的发展过程中这些偏差可能就会成为宝宝性格的主要特征；如果父母有意识去矫正这些偏差，那么宝宝的成长会更健康，更顺利。

(1) 娇弱惹人怜的敏感性格

在很多场合下，宝宝会经常地、自然地表现出一种紧张不安、退缩，这是他的一种性格倾向，所表现出来的典型特征就是：对外界环境表现出异常的敏感，外界稍有变化就使他紧张与不安；人际交往的能力比较差，喜欢独自安静地玩一些自己比较熟悉的游戏；行为比较缓慢；情绪比较平静；依赖性高，不愿意表达自己的要求。

面对宝宝的胆小与敏感，脾气急躁的父母可能会常常控制不住自己而发脾气，但是父母的急躁会越发使宝宝变得更胆小，而不能真正地帮助宝宝成长。克服性格偏差是一个比较缓慢的过程，在这个过程中，父母可能

需要从以下几个方面做出新的调整:

宝宝在接触和适应新的环境的过程中, 需要父母前期陪伴, 在宝宝渐渐熟悉的基础上, 父母有意识地让宝宝表现自己。例如, 宝宝要进幼儿园了, 父母可以先提前带宝宝去幼儿园中玩几次; 进入幼儿园之后, 父母可以陪宝宝在班级中玩一会儿再离开, 使宝宝对新的环境有一个逐渐熟悉的过程等。

设置“最近发展区”的任务让宝宝挑战, 激发宝宝的内在能力。所谓“最近发展区”, 是指宝宝目前没有达到但是经过自己的努力可以达到的一种发展水平。例如, 宝宝目前不愿意和陌生人打招呼, 父母可以引导宝宝拉着父母的手而站到前面来。

(2) 胆大迫人的冒险性格

有的宝宝总是使做父母的神经绷得紧紧的, 一会儿宝宝可能去触摸饮水机的开关, 一会儿又可能爬窗台等, 总是在不停地惹麻烦, 去做一些很危险的事情。其实这类宝宝属于一种冒险型性格, 这种性格的典型特征是: 总是处于一种兴奋的情绪状态, 习惯性地动手去摸摸东西, 用脚去踢踢周围的物品; 按自己的想法去行动, 从不考虑后果, 也记不住以前得到的教训; 喜欢攻击、侵犯他人, 逆反心理比较强。

宝宝的这种冒险性格倾向, 迫使爸爸妈妈软硬兼施, 爸爸以巴掌“狠心”地教训宝宝多(不可取), 妈妈也一



——智力开发

直不断地以“乖宝宝”利诱，但仍不能使宝宝发生改变。那怎么办呢？

营造安静平和的家庭气氛，减少或杜绝一些暴力刺激的来源，使宝宝在一种平和安静的气氛中能静心从事一些阅读或手工制作类的活动，从而减少他冒险行为的可能性。

对宝宝的行为活动设定规则，并坚决按照这种规则来约束宝宝的要求与行为。例如，对一些摆设类的物品，只能观赏而不能拿来做玩具等，这种规则之下，父母和宝宝之间没有任何的协商或者条件交换。无论宝宝怎样要求，采取怎样的冒险行为，父母都不能允许他拿这一物品。这样才能使宝宝意识到冒险行为并不一定会得到满足，从而学会放弃。

(3) 特别“乖”的冷漠性格

这种性格倾向的典型特征是：对外界环境极少表现出普通宝宝的兴趣，无论发生了什么事情，无论开心与否，他都没有明显的反应；比较温顺，行为和生活却很有规律；很少能明确地表达自己的情绪需要；没有表现出有固定的亲密依恋的人。

在一个强调情商的社会中，宝宝的冷漠可能会影响到他将来的发展，因此父母应及早意识到这一点很重要，可及早采取措施来帮助宝宝改变这种冷漠的性格偏向，具体来说，父母可以采取的措施有：

减少宝宝一个人独处或者宝宝单独和玩具在一起的时间，爸爸妈妈要多多陪伴宝宝，多与宝宝交流自己的感受，少批评宝宝，帮助宝宝打开自己的心扉，安全地表达自己的情感需求。

父母可以多创造机会帮助宝宝交一些同伴朋友，使宝宝能与他人玩耍的过程中，学会人际交往，学会主动表达自我，体验游戏的乐趣，理解他人的感受。爸爸妈妈可以多带宝宝外出，通过环境的改变、新奇刺激的出现等方式，激发宝宝对外界环境的兴趣。

此外，父母可以指导宝宝喂养小动物，从而激发宝宝的爱心以及责任心。

(4) 冲动累人的多动儿

有的宝宝让幼儿园老师既喜欢又头痛，喜欢他是因为他的聪明可爱，

对他“头痛”是因为他的“无规则纪律”。他总是喜欢动个不停，不是去捉弄其他的小朋友一下，就是突然把自己刚搭拼好的积木向地上一推，或者他就仅仅是在班级内走来走去，就是不能安静坐一会儿。当然这样来形



容他也有一些不妥，因为在他喜欢的卡通片之前，宝宝可以安静地坐半个小时，但除此之外，似乎很难找到其他的“法宝”能使宝宝静静地坐一会儿。

宝宝虽然能够在喜欢的卡通片前“坐下来”，但是在大多数的时间和场合他却“坐不定”，这说明他是一个具有多动倾向的宝宝，他具有一定的冲动的性格偏差，这类偏差的典型特征是：喜欢做的事情有很多，但很难将精力集中于某一件事情，喜欢的事情也只有三分钟的热度；精力充沛，行为多动，但有的时候能偶尔专注与感兴趣的事情上，虽然时间极短。

对于宝宝的这种性格偏差，父母在帮助宝宝的时候，可以注意以下几个方面：从环境入手减少环境中新奇多样的刺激与诱惑，使宝宝能够在熟悉的环境中比较自然安静地从事目的明确的活动；设立目标，培养宝宝的耐性，如对宝宝的延迟满足能力加以训练，根据宝宝在活动过程中坚持的时间不同而给予不同程度的奖励；父母要对宝宝活动的过程多加关注，而减少对宝宝活动的结果关注，树立宝宝对活动本身的内在兴趣，从而使父母对宝宝活动的外部控制转换成为宝宝自身对活动的内在约束。

(5) 执拗遭人恼的倔强儿

有的宝宝人虽然小但是脾气却很大，一旦他自己认准的事情，他就会

倔到底地坚持。宝宝这种执拗的行为中反映出他的一种倔强的性格偏向，这种性格偏向所表现出来的典型特征是：在涉及自己的一些事情上，如果父母征求他的意见，无论对于这件事情他是否理解，他都会给出他自己的要求和意见；任性，坚持自己的意见；打骂对他没有明显效果。

对宝宝的这种任性，父母在处理的过程中应该注意：关注宝宝内在真正的需要，当宝宝坚持自己的无理要求时，或许他的目的是想引起父母的关注；当宝宝任性的时候，父母不要以自己的“任性”来对抗宝宝的“任性”，必要时不妨适当“让步”，首先使宝宝的内心得到满足，再教育他学会承担自己的行为所带来的后果，避免类似行为再一次发生；父母也可在日常生活中多启发宝宝学会多角度解决问题，增加宝宝思维的灵活性以及解决问题的灵活性。

2. 父母应知道的提升宝宝记忆力的妙招

多数大人很难回忆起3岁前的事情，误认为3岁前宝宝缺乏记忆力，教育最好从3岁以后开始，实际上宝宝的记忆力几乎与生俱来。宝宝的记忆是如何形成的呢？当宝宝感触到外界刺激，这种刺激就会在大脑神经突触里留下印记，刺激越深，印记就越深，这些印记就是记忆。宝宝早期的“记忆”通常从他的经验中表现出来。那么，应该如何提升宝宝的记忆力呢？

(1) 适当重复法

越熟悉的事物宝宝越容易记住，重复的目的在于让宝宝加深对事物的印象。故事多讲几遍，宝宝可能自然而然就记住了。例如，爸爸妈妈想让宝宝认识各种颜色，不必专门拿色卡进行教育，只要在日常生活中，见到什么物品告诉宝宝这是什么颜色，多说几遍宝宝就能记住。以认识红色为例，当看到红色的花时，告诉宝宝：“这些红色的花儿好漂亮，这些花是红色的。”当宝宝在吃红红的大苹果时，告诉宝宝：“宝宝，你正在吃大大的红苹果吧？”如此，宝宝很快就能认识各种颜色。当然，重复的次数要适度，以宝宝仍有兴趣为准，当宝宝对重复厌烦或已经能够记住时就不

要再重复了。

(2) 形象辅助法

3岁前宝宝对词语的记忆能力较弱，以情绪记忆、形象记忆为主。因而当爸爸妈妈让宝宝记忆儿歌、故事、字母、数字等抽象材料时，要配上图片形象、动作形象或夸张的声音形象等。可以边讲故事边做动作，或将故事画成连环画，和宝宝一起看着画面讲故事，这些都有助于宝宝对故事的记忆。又如让宝宝记家里的电话号码，可将电话号码编成一段乐曲或一首有趣的儿歌，这样宝宝就能记得又快又牢。当然，在运用形象辅助法时，可以结合运用“联想法”，将要记的内容想象成熟悉的形象，如记数字，可以把每个数字想象成熟悉的形象：“1”像筷子，“7”像奶奶的拐杖。

(3) 任务驱动法

在日常生活中，给宝宝提出各种记忆任务，培养宝宝的记忆习惯。给宝宝提出的记忆任务要尽量具体、难度适中，当宝宝完成任务时要及时给予积极的反馈。例如，周末带宝宝去动物园之前，让宝宝留心动物园中有哪些动物、哪些植物、各种动物长得什么样、是怎么去动物园的等，晚上回家后要求宝宝说给爷爷奶奶或其他人听。宝宝复述时可以帮他记录下来，使宝宝产生一定的成就感。或者在讲故事前，让宝宝注意故事中讲了哪些人、他们在干什么、说了什么话等。或者晚上临睡前，告诉宝宝妈妈明天要做哪些事、什么时间做等，让宝宝帮助妈妈记住，到时及时提醒



——智力开发

妈妈。第二天，宝宝如能及时提醒，妈妈要给予表扬，激起宝宝的兴趣。

(4) 游戏法

游戏是宝宝最喜欢的活动，爸爸妈妈可以常和宝宝一起玩记忆游戏。如“什么不见了”“多了什么”“少了什么”“什么变了”“还原游戏”“看谁记得又快又好”等游戏。

(5) 一日生活回忆法

宝宝每天的生活内容都是不同的。“一日生活回忆法”就是在一天内或几天后让宝宝回忆最近玩了什么，吃了什么，跟谁在一起玩等，培养宝宝的记忆习惯。例如，晚上睡觉前可让宝宝回忆今天中午吃了什么，傍晚和谁在一起玩的，玩了什么等。大一点的宝宝可以让他回忆昨天或前天亲身经历的事情。

(6) 物归原处法

学会物归原处不仅是良好生活习惯之一，而且有助于培养宝宝的记忆能力。物归原处法就是让宝宝做到：从哪儿取东西然后再放到哪儿，这样的要求有助于宝宝养成拿取物品时记住物品位置的习惯。久而久之，宝宝的记忆能力也就增强了。

3. 父母可喂食帮助宝宝抗病的食物

宝宝能够健康成长是每一位妈妈最大的心愿，有的父母给宝宝补这补那，各种营养品恨不得都加在宝宝身上，其实，食补才是最利于营养物质吸收的，我们常吃的很多食物也都是给宝宝食补的好选择。

(1) 薯类

薯类包括红薯、山药、土豆等，能够吸收水分、脂肪、毒素及糖类，并可以润滑肠道。经常食用薯类，可降低宝宝发生干眼病的危险性，还可避免便秘，减少日后发生结肠癌、直肠癌的危险性。

(2) 酸牛奶

酸牛奶中的蛋白质和脂肪比牛奶更易消化吸收，铁、钙、磷等各种

微量元素的利用率更高，还可促进宝宝食欲，增强消化功能，有效地抑制肠道病菌的繁殖。因而，常喝酸牛奶不仅增强抗病力，还可治疗习惯性便秘、婴幼儿消化不良性腹泻等病症。

(3) 小米

小米中含有丰富的B族维生素，虽然脂肪含量较低，但大多为不饱和脂肪酸，而B族维生素及不饱和脂肪酸都是生长发育必需的营养。特别是不饱和脂肪酸，对宝宝的大脑发育大有益处。

(4) 胡萝卜

宝宝生长发育比大人们需要更多的胡萝卜素，胡萝卜素具有保护宝宝呼吸道免受感染、促进视力发育的功效，缺乏胡萝卜素的宝宝容易经常患呼吸道感染。胡萝卜中含有大量的维生素A原。如果经常在饮食上给宝宝安排一些，十分有益于宝宝的健康。

(5) 西红柿

西红柿中含有大量的维生素C，宝宝多吃西红柿，多摄取维生素C，能够提高宝宝的抗病防病能力，减少呼吸道感染的发病率。当宝宝的皮肤受到过多日晒或紫外线灼伤时，多吃一些熟西红柿，还可帮助皮肤组织快速修复。除此之外，大脑发育很需要维生素B₁，而西红柿中维生素B₁的含量十分丰富，宝宝多吃些西红柿可促进脑发育。

(6) 蘑菇

蘑菇属于益菌类食品，含有多多种氨基酸和多种酶，特别是香菇中含有香菇多糖，它可抑制包括白血病在内的多种恶性肿瘤。另外，常吃蘑菇或喝蘑菇汤可提高人体的免疫功能，不易患呼吸道感染，还可净化血液中的毒素，对预防宝宝白血病很有帮助。

(7) 豆浆

豆浆有独特的营养价值，既富含宝宝生长发育所需的蛋白质，又含有抗菌物质，非常适合儿童食用。另外，豆浆还具有清热补虚、通淋化痰的治疗作用，是一种物美价廉的滋补饮料。

(8) 苹果

——智力开发

苹果的营养价值非常高，其中的果酸可促进消化吸收，纤维素可促进排便；果胶可制止轻度腹泻。苹果所富含的锌元素有助于宝宝增强抵抗力，因此，多给宝宝食用苹果会预防很多疾病。

(9) 苦瓜

苦瓜中含有一种活性蛋白质，能激发人体免疫系统的防御功能，增强免疫细胞的活力，从而增强身体的抗病力。特别是盛夏酷暑时宝宝比大人更容易上火，夏季经常吃些苦瓜，有助于宝宝消除暑热，或预防中暑、胃肠炎、咽喉炎、皮肤疖肿等疾病。

(10) 黑木耳

黑木耳柔软肥厚，食而不腻，味美可口，如果经常食用，可将肠道中的毒素带出，净化宝宝肠胃；还可降低血液黏稠度，防止发生心脏病。现今，很多宝宝体重超重，血脂偏高，从小多吃一些黑木耳对日后的健康大有益处。

4. 父母应注意让宝宝聪明过人的细节

当父母的，有谁不希望宝宝健康聪明呢？平日里可以对宝宝悉心照顾，但怎样帮宝宝开发智力却束手无策。其实，想要宝宝聪明可以从身边的很多小事做起。

(1) 多对宝宝说话

语言的早期教育对宝宝很重要。从宝宝出生起，父母就要对他多说话，这对宝宝的情感、智力、脑功能的发育都有好处。让宝宝从小就生活在



一个良好的语言环境中，
这样就会培养出一个语言
丰富的宝宝。

让宝宝听不同的声
调、语气，对耳膜是一种
良性刺激，对宝宝来说也
是适应和熟悉的过程。此
外，父母对着宝宝说话时
的表情、眼神和动作也是
对宝宝的视觉刺激，可以
让宝宝慢慢学会对情境的



领悟，能让宝宝领会大人的爱，从而产生安全感。对宝宝说话时，眼睛要
注视着宝宝。可说的内容很多，你和宝宝正在做什么、看到什么，都讲什
么给宝宝听。例如，你可以把宝宝身边物品的名称一一教给他；也可以亲
亲宝宝，告诉他爸爸妈妈好爱他等。

(2) 抱宝宝外出

爸爸妈妈可以经常抱着宝宝到外面去。抱宝宝外出的目的是让他看各
种各样的东西，培养他观察世界万物的兴趣，激发他的好奇心和求知欲，
还能培养他的注意力。

抱宝宝外出时，教宝宝观察周围的事物，并以此为话题对他讲话。例
如，父母可以对宝宝说：“宝宝你看，这是高楼，那是汽车。”如果你所
描述的是可以拿到手上的，最好拿起来给宝宝摸摸。例如，你可以捡起一
片树叶，告诉宝宝说：“宝宝看，这就是树叶，轻轻的、薄薄的。”

父母如此培养，宝宝9个月左右的时候，就会提问，让你告诉他看到的
东西是什么。你也许会感到奇怪，宝宝还没有学会说话，他怎么会提问
呢？其实，宝宝是用他的眼神、“嗯嗯”的声音和用手指着的方式在向你
提问呢！

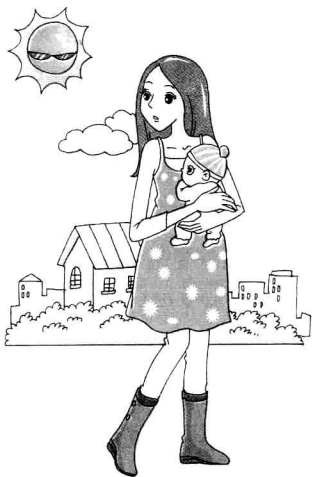
等宝宝到了一二岁的时候，父母就可以天天带他去散步了。同样，散

——智力开发

步时也要不断地对宝宝说话，把看到的自然景象讲给宝宝听。

(3) 讲故事

宝宝半岁以后，爸爸妈妈可以讲故事给他听了，千万不要认为宝宝听不懂就懒得去做。给宝宝讲故事，可以培养出对耳朵听到的内容有极强理解能力的宝宝。通过听故事，宝宝会变得善解人意，能够借助语言去想象；而且，在父母充满感情的讲述中，宝宝的情绪也跟着起伏，这将使宝宝的内心拥有丰富的情感；而且由于对宝宝从小培养认真听别人讲话的能力，进入学校之后，他很容易理解老师的讲课内容。



(4) 给宝宝看图画书

从宝宝四五个月开始，可以把图画书翻开在他的面前，然后把书上的图画简单地讲给他听，手指要指着书上的内容给宝宝看，时间不宜过长。

1岁以内的宝宝最喜欢有关小动物的图画书，小鸭、小兔、小乌龟等都是他们的好玩伴；两三岁的宝宝可以一边看画，一边读文字。父母在给宝宝买书的时候要注意，你选择的书应该是字很大的，因为这些书上的字是给宝宝看的。

(5) 让宝宝接触名画

让宝宝接触名画是对宝宝视觉的良好刺激。最好是在房间里挂一些图画、书法、动物画等，不用太在意房间的墙壁被塞得满满的，关键是要让宝宝常常看到。

因为这个时候的宝宝还没有自己的兴趣，他可以听你的“指挥”，因此这时给他看好的图片就很重要。最好是挂上颜色丰富的世界名画，如果你对那个不在行，也可以挂上风景画和动物的图片。有一些图画要避免，

如有关宗教、生理解剖学的图画等。

(6) 让宝宝多听名曲

给宝宝听音乐是一种潜移默化的熏陶。给宝宝听缓慢而优美的钢琴曲、小提琴曲等世界名曲或是中国的古典名曲，不要给宝宝听噪声大、节奏过强的流行音乐。

(7) 不要说可怕的话

不要轻易对宝宝说一些可怕的话来故意吓唬他，如“鬼来了”“你不听话，大灰狼就要来了”等，这会在他心灵深处留下很深的伤痕。有的宝宝胆小，夜里常常做梦，可能当时的“吓唬”有关。

(8) 不随意使用禁用语

不要随意对宝宝使用禁止、否定的语言。父母们往往整天都用“不要”“不准”这种语言对宝宝说话。这样做的结果，只会扼杀宝宝纯真的天性，剥夺他们求知的热情。

当宝宝想用剪刀时，父母应该一边教他，一边在旁边看护。如果宝宝想出去玩，那就带他出去。对于有危险的事情，有必要让宝宝体验一下，不要一味地让宝宝回避。



(9) 不要以否定的态度对待宝宝

“这宝宝太顽皮”“他实在是太不听话、太不乖了”等，这样的话实际上是一种消极的暗示。宝宝没有是非的分辨能力，对父母说的话会无条件地认同，当你说宝宝不乖、懒惰、胆小的时候，宝宝真的就会这样看待自己。别再对宝宝说这样的话了，给他一些正面的鼓励吧，否则宝宝就会真的变成那样了。

● 五、婴幼儿智力开发注意事项 ●

智力不发展，就无法掌握更多的知识。而宝宝的智力开发有很多学问，父母可以在日常生活中创造性地通过各种方法去引导宝宝，也可以通过看书、看杂志来获取开发宝宝智力的方法等。

(1) 充分认识家庭教育的重要性

成功的家庭教育可以开发宝宝智力，为更好地掌握知识奠定基础，从某种意义上讲，人的命运几乎取决于家庭环境 and 教育。

(2) 破除“天才”论

遗传素质对人的智慧发展是有影响的，但不是决定因素。“天才”不是生而知之，而是学而知之，是靠后天教育影响形成的。

(3) 不要拔苗助长

要从宝宝年龄特点出发，遵循宝宝智力发展规律，循序渐进，因势利导，不可超越宝宝智力发展的可能性。

(4) 要有恒心

人才的培养周期性长，不可一劳永逸。若是“三天打渔，两天晒网”，是培养不出人才来的，必须持之以恒。

(5) 智力发展与非智力因素的发展是不能分开的

智力发展与非智力因素的发展是不能分开的，如学习兴趣、意志、性格是智力发展的动力，并能弥补智力的不足，改善大脑的工作状态。

(6) 发展宝宝的动作

宝宝的动作的发展与3岁前宝宝的智力发展密切相关。3岁前宝宝动作的发展有一个从大到小、从粗到细的过程。例如，宝宝刚开始时只能用整个手或手臂去拿东西；过了一段时间之后，宝宝就可以用大拇指和食指去拿很细小的东西。宝宝的这种动作变化是与大脑层运动神经的发展相一致的。多让宝宝拿取各种小东西、小玩具，让宝宝去观察各种事物，既可以通过动作和活动去促进大脑神经的成熟，也可以让宝宝在拿取物体的过程

中知道各种事物的性质，如铁是硬的，盐是咸的，杯子里的水是烫的，让宝宝增长了见识和经验。

(7) 要正确理解智能的内涵

开发宝宝的智力应从多方面入手。例如，让宝宝观察自己喜欢的小动物的生活习性和生长过程中出现的变化；让宝宝自己制作小模型；让宝宝自己重新装配被自己拆散的钟表或玩具等。

(8) 不要以赏罚和物质报酬的方式去刺激宝宝智慧的发展

对新事物的好奇心和热情是影响宝宝智慧的重要因素。不恰当的赏罚和物质报酬会降低宝宝对事物的好奇心和热情。如果父母想对宝宝的进步予以鼓励，可以给宝宝买一些有利于满足其好奇心的、能让宝宝自己看的书籍，不可对宝宝事先允诺物质报酬的多少，而应让宝宝体会到满足自己的好奇心、不断求知是一种快乐，是自己的事，无须外在的刺激。

(9) 要注意宝宝语言的发展

语言是智能发展的基础。从宝宝一出生起，父母就要给宝宝讲故事，阅读优美的文章，不断地对宝宝说话。虽然在1岁以前宝宝不会说话，但是他能听懂别人说的话。对1岁前的宝宝进行言语刺激有利于宝宝语言的发展。等到宝宝会说话时，父母

可以采取与宝宝谈心的方式训

练宝宝的语言能力。父母还要

给宝宝看的书籍（最好是生动

有趣、图文并茂的书），为宝

宝宝配备优美的配乐诗（散文、

故事）的磁带，让宝宝在娱乐

中学习语言，增长智力。父母

还要以与宝宝一起阅读，去培

养宝宝的语言能力，这既有助

于丰富宝宝的语言，也有利于

密切亲子之间的关系。



第四章

3-4岁婴幼儿智力开发

3~4岁的宝宝，体格生长仍较缓慢而平稳，一年的体重约增加2千克左右，身高一年增长7厘米左右。这个阶段的宝宝，多数看起来似乎较以前要稍微瘦了些，父母不要担心，这是正常现象。这个年龄阶段宝宝的各方面发育都比较完好，是进幼儿园的最佳年龄，父母应适时地将宝宝送到幼儿园去接受集体生活的锻炼和教育。

● 一、智力发展水平 ●

1. 3岁宝宝智力发育水平

人们常说：“你真像个3岁宝宝”。言下之意，就是“不懂事”，智力发育水平不高，其实，宝宝是位天才，其智力发育水平也较高。

(1) 宝宝是天才

①语言才能。如果宝宝善于记忆，可以背唐诗、宋词；或者父母在宝宝非常熟悉的故事中改换一个词，他可以立即改正过来；或者宝宝喜欢讲故事，并讲得有声有色，这表明宝宝具有较好的语言才能。

②音乐才能。如果宝宝可以随着乐器伴奏唱歌，喜欢各种乐器演奏，凭声响就能判断出是哪种乐器，对不同的音乐能够进行评论等，表明宝宝具有音乐才能。父母应该从音乐方面及早地加强引导和教育，使宝宝的音乐才能得到发挥和提高。

③运动才能。如果宝宝举止优美协调，不费多大的工夫就能轻而易举地学会游泳、滑冰、体操等；又善于模仿大人的各种动作和表情，这就表明宝宝有运动知觉能力。父母应该尽早地在体育方面对其加强训练，使宝宝成为优秀的运动员。

④数理逻辑才能。如果宝宝能够常常提出诸如“什么时间开始”之类的问题；对闪电打雷是怎样发生的、雨是如何形成的等问题很感兴趣；喜欢将玩具按照大小和颜色进行分类；任何图形对他教有很大的吸引力，这表明宝宝具有较高的数理逻辑才能。父母应尽早为宝宝创造有利条件和环境，使他在科学方面发挥其潜在智力。

⑤空间和知觉能力。如果宝宝很少感到空虚而不知所措；在乘车旅行的途中常能雇界标；擅长绘制地图和描述物体，这表明宝宝有较强的空间和知觉能力，父母应加强这些方面的培养。

(2) 智力发育水平

3岁的宝宝与1岁和2岁宝宝相比，发育已经较好了，在生活上基本能自理，如自己会洗手、会拿杯子喝水、会用勺吃饭等。3岁宝宝的感知运动也有相当水平，注意力和记忆力有了发展，想象力初具萌芽，有清楚的自我意识，有强烈的独立愿



——智力开发

望。3岁宝宝的智力发育水平，一般可达到：

①运动。会两脚交替上下楼梯，能双脚跳远，平衡能力逐渐增强，会单脚站2~3秒钟。双手的精细动作也有很大发展，如会穿袜子、会搭积木、会用剪子和会折纸。

②语言。会说完整的儿歌、能自报姓名、性别，能较正确地回答成人简单的问题。

③知识。能认识4种以上颜色，能够辨别5~7种几何图形，喜欢自己动手画图，而且能画垂直线、水平线和交叉线。

④适应能力。在成人指导下学会穿脱简单的衣服、系纽扣，能知道先后的顺序。有想交小朋友的愿望，并能与小朋友一起玩游戏。

2.4岁宝宝智力发育水平

随着年龄的逐渐增长，4岁宝宝在心理和行为上有了许多令人惊喜的变化。4岁是一个出轨的，不守规矩的年龄，好奇、好动、好模仿、好被人称赞，是这个年龄最显著的心理现象。爸爸妈妈唯有认识到这一点，才能读懂宝宝的行为，并能更有的放矢地培养宝宝的能力。父母应有坚定的原则去照顾及引导，应耐心地满足其因为好奇所引起的发问，并多做户外活动，以发泄其旺盛的精力。

(1) 言语和游戏能力

4岁宝宝的言语表达逐渐由连贯性言语取代情境性言语，从对话言语发展为独自言语。宝宝言语发展中的另一个突出变化是有了自我中心言语，这是一种伴随着动作和游戏而进行的自言自语，是一种既具有外部言语特点，又具有内部言语特点的由外部言语向内部言语转化的过渡言语。在宝宝独自一人玩游戏时，或遇到问题情境时，这种过渡言语就频频出现。

对这个时期的宝宝来说，他们的思维已开始摆脱动作的束缚，形成独立的一个心理过程，如今，他们接触到的任何对象都是有生命的，天上的太阳、月亮，地上的花草树木、河流或是小动物，各种各样的玩具等，都

可以成为他们交谈的对象。4岁，宝宝的话题会很多，他们会相互交流看电视节目的感受，并互相炫耀“爸爸妈妈要带我到香港迪斯尼玩”“妈妈给我买了新裙子”等话题。

宝宝已具有丰富的想象力，集中表现在宝宝的游戏中，游戏是4岁宝宝的主导活动。由于这个时期宝宝的想象力异常活跃，因此他们的游戏也非常有趣，他们可以给任何一样东西加上他们想象的象征性意义。例如，一个小手绢，他们可以当成布娃娃的衣服和被子，也可以当成漂亮的蝴蝶结；一块积木，他们有时可以当成小桥，有时可以当成跷跷板。每一种游戏都有宝宝自命的特殊含义，任何一种游戏中都藏有打开宝宝心灵大门的钥匙。这个时期，宝宝游戏的另一个特点是共同游戏，他们不再像1~2岁宝宝那样独自玩耍。

(2) 思维能力

由于丰富的想象力，对事实与虚构分不清。因此，别以为他是存心说谎的坏宝宝，若处理不当，会因为伤其自尊心而引起自卑感。父母应了解宝宝的心理现象，别加上莫须有之罪名，应耐心地解释及提醒，到4岁半以



后这种真实与虚构分不清的现象会慢慢消失，宝宝不再认为自己是一个飞人、一只怪兽等，会慢慢学习把真实和虚构分开。

(3) 认知能力

在认识图形方面，他能将同一类的图形归类，如在他前面放好多三角形、圆形、方形等，他能很好地按形状分成堆，并能说出它们的名称。在

——智力开发

认识颜色方面，他们一般能区分多种颜色，并能说出它们的名称。这时他能认识画册上的一些动物、物品，还能理解画册上人物的动作，如小朋友在穿衣、刷牙、写字等，能指出图片上缺少的部分。在数字概念方面，能数3~4件具体东西；能理解物体的轻重与长短、声音的强弱。在空间概念方面，他能理解上下和前后，知道一年有春、夏、秋、冬四季，知道上午和下午。

(4) 自理能力

4岁的宝宝已经能完全自理，如果在亲子园，教师指定某个大宝宝作为某小朋友的大哥哥或大姐姐，这位宝宝的能力就会发挥得更好，会带小弟弟上厕所，帮助他衣服整理好，也会带小弟弟去吃饭，让小弟弟饭前洗手，带他到座位上，帮助他拿食物；午睡起床时，会帮助小弟弟穿上衣服，系好扣子，帮助他穿鞋的时候分清左右。通过帮助别人，自己也会更加熟练，加强了自理能力，学会了适时给人关怀。

(5) 体力

宝宝非常好动、吵闹，最喜欢向别人挑战。假如对他说“我不相信你会做”，他会真的做出来，小肌肉活动发达，剪贴、系带、画图都能做到。

(6) 情绪

宝宝很顽固及会发脾气，不大理会别人的感受，碰到惊慌的事情或意外的事件，情绪之起伏可能影响至成年。

(7) 智慧

宝宝对自己开始有一个整体的观念，以前认为手是手、脚是脚，并非自己的一部分，现在觉得除了手脚以外体验到整个身体，甚至会有“心”的存在。例如，两岁时不知道妈妈的意向，不管妈妈心里想什么，但现在会察言观色。4岁的宝宝有惊人的想象力，有时根据他所编成的故事，使成人觉得他在说谎话，其实他对于事实和虚构的界线还分不清楚。

(8) 认识自己、自我表现

宝宝有了自己的兴趣爱好，会往自己最好的方面努力。有些宝宝能在

自己兴趣的基础上参加一些专业训练，如绘画班、电子琴班、舞蹈班、游泳班等。通过这些专业训练班中的表现，宝宝能够认识自己的长处。同时在日常生活中，与其他小朋友相处，也可以知道自己不如别人的地方，能正确地评价自己。4岁的宝宝，不完全相信教师的评价和父母的评价，对自己有一定的看法。

(9) 注意形象

宝宝随时警惕，不做有损于自己形象的坏事，不会随地小便，不随地吐痰、擤鼻涕、乱扔纸屑和包装物，玩具和用品用完要放回原处，保持环境的整洁等。文明礼貌，尊敬长辈，保持形象，给小弟弟或小妹妹做好榜样。要做个好孩子，勇敢、乐于助人。有些宝宝像妈妈那样，对别人关怀备至，体贴入微。

(10) 自律和自强

4岁是一个关键年龄，4岁时的思想和记忆能延续终生，在这时打好基础拨正航向至关重要。



宝宝要在心目中建立了一个榜样，要处处向他学习，所以这个榜样的选择就十分重要。如果宝宝的知识面较广，在生活中遇到较多的人和事，在阅读中经常看到值得学习的英雄豪杰、伟大的科学家、文学艺术家、为大家做好事的人等，宝宝会在这些人当中寻找自己要学习的榜样。目前，由于多媒体的快速发展，宝宝也会通过电视、媒体、报刊等来选择自己的榜样。

有了榜样就能使宝宝更加自律，可以自强不息，不断减少自己与榜

——智力开发

样的差距，这时榜样就可以成为宝宝前进的潜在动力了。如果榜样选择错了，宝宝向那些打架斗殴者学习或者天天打扮自己、挑吃挑穿等，这样爸爸妈妈就要在一开始时扭转方向。

(11) 建立性别意识

4岁宝宝的心理和行为的另一个重要特征，就是他们开始认识和学习彼此之间性别的差异。首先，宝宝由于男女身体上的差异和行为特点而对性的区别发生兴趣，随后宝宝便知道自己是男孩还是女孩，开始习得同自己的性别相适应的态度和反应。

在宝宝习得性别区分的过程中，往往以同性父母为榜样，求得相同的行为和感受。女宝宝们玩当妈妈的游戏，惟妙惟肖地学着妈妈的温柔，能干和女性所具有的独特行为；男宝宝们则模仿着爸爸的态度和行为，希望自己像爸爸那样坚强、果断。

(12) 喜欢结交朋友

4岁的宝宝很喜欢结识小伙伴并和同伴玩耍。这个时期宝宝在伙伴中体验到完全不同于爸妈和其他成人之间的人际关系。在同小伙伴一起游戏的过程中，宝宝的知识、想象力和各种社会能力都能得到较充分的发挥，这种和同龄伙伴共同进行的自主活动能使宝宝认识到自我价值和能量的存在。而幼儿园这种集体生活，能够为宝宝创造同众多的伙伴接触的机会，对宝宝的心理发展十分重要，对宝宝们结识伙伴起到了桥梁作用。



● 二、环境决定智力 ●

宝宝智商与环境各方面因素关系密切。给宝宝提供一个良好的成长环境是每一位做父母的心愿，父母可以自己动手做一些改变，如改变宝宝的居室内部环境，养几盆花草，摆几个可爱的娃娃，放一段优美的音乐等，为宝宝提供一个温馨的家居室内环境。当然在为宝宝改善生活环境的同时，别忘了给宝宝一个爱的环境，让宝宝在爱的环境下成长。对宝宝来说，家庭成员的关爱才是其成长中最需要的。

1. 智商与环境因素

宝宝的智商高低，除与遗传、营养以及早期智力开发等因素有关外，良好的生活与学习环境对宝宝来说也非常重要。

(1) 宁静益智

生活在宁静、柔和环境中的宝宝智商较高，而一个噪声的环境则会阻碍宝宝的智力发育。这是因为高强度噪声可以在数小时内损害大脑细胞。所以，应让宝宝尽量避免各种噪音的干扰，这样有利于其智力的发育和学习成绩的提高。

(2) 和睦益智

家庭和睦，气氛融洽，充满亲情之爱，可增进宝宝的智力；相反，夫妻反目，争吵不休，宝宝享受不到母爱和父爱，这种恶劣的家庭环境，致使宝宝心情压抑、孤独，生长激素减少，使宝宝身材矮小，智商降低。

(3) 交往益智

父母应多鼓励宝宝走出家庭，与同龄和高龄宝宝，甚至成人交朋友。交往既能扩大信息，也是促进脑功能的重要措施，宝宝尤其如此。喜欢和成人打交道的宝宝，其学习成绩较好，而不愿与成人交往的宝宝较差。成人的语言、思维和行为，有助于增进宝宝的智力发育；相反，患有孤独症的宝宝智

商也低。

(4) 芳香益智

在宝宝的居室和教室放一些花草或芳香物品（如芳香枕巾、书笺、香袋等），或洒一点天然的香水，造成一个香气洋溢的环境，有益智的功效。与一般环境比较，生活在芳香环境中的宝宝，无论视觉、知觉、接受与模仿能力等方面，都



有明显的优势。奥妙在于芳香能给人一种良好刺激，使人心情松弛，情绪高涨，增强听觉与嗅觉及思维的灵敏度，进一步提高智商。

(5) 颜色益智

淡蓝色、黄绿色以及橙黄色能振奋宝宝精神，提高宝宝学习注意力；而黑色、褐色、白色可损害宝宝智力，降低宝宝智商。所以将宝宝的居室或教室的墙壁悬挂一些淡蓝色背景的挂画或条幅，将有助于宝宝的学习。

2. 有利于宝宝智力发展的环境

在人类智力发展的过程中，遗传因素决定了智力发展的可能性，而环境和教育则决定了智力发展的现实性。那么，在宝宝智力发展的过程中，怎样为宝宝提供有利于智力发展的环境呢？

(1) 为宝宝提供丰富的信息刺激

丰富的信息刺激可以使宝宝产生好奇心和积极的探索愿望。家庭中

的摆设就是良好的信息刺激源，但不能只作为永久性的、名副其实的摆设品。在安排一些摆设中，要考虑到对宝宝的教育作用，如在家中适当的地方摆上几盆花、饲养几条金鱼，这无疑对宝宝来说是大有裨益的。每天让宝宝闻一闻花香，观察花开花落的现象，让宝宝在观察的过程中提出各种问题并解决问题，如喇叭花的形状像什么，马蹄莲花的形状像什么等，这些问题的提出与解决可以使宝宝的大脑处于积极的思维状态。这就大大地发展了宝宝的观察力。

(2) 经常和宝宝讨论一些问题

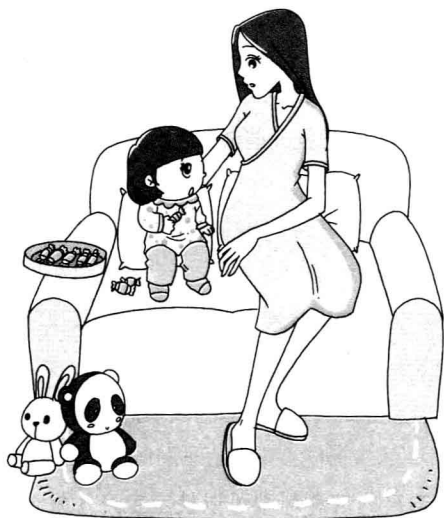
如下大雨和下小雨的雨声有什么不一样？天热时怎么办？天冷时怎样御寒？停电了怎么办？这样一系列问题，可以让宝宝处于思考问题的情境中，促进其智力发展。

(3) 开展一些有利于宝宝智力发展的活动

如“词语接龙”比赛（红色——色彩——彩带——带走——走路……）可以扩大宝宝的词汇量；还有可以让宝宝参加下棋比赛，这样可以培养宝宝的注意力和判断能力。

(4) 为宝宝布置一个有利于智力发展的小天地

家中应专门为宝宝布置一个小天地。在宝宝的小天地里，环境布置要儿童化，允许宝宝对自己的小天地提出怎样布置的意见。摆设物不宜过多，要易于宝宝拿、放东西和整理物品。一般来说，宝宝的小天地中要有一个书架，从小培养宝宝喜爱书、爱读书、会整理图书的好习惯。小天地中，玩



具柜也是必不可少的，要让宝宝学会摆放玩具，爱护自己的玩具。另外，小天地中还要有一个工具柜，让宝宝把纸、剪刀、糨糊、蜡笔等物品整齐地摆放。一旦宝宝喜欢了自己的小天地，他将会在这块小天地中大胆地发挥自己的想象力，自由地玩耍，快乐地创造。

● 三、智力开发训练 ●

当今，科学技术、经济建设发展较快的国家，都把教育当成开发智力、培养人才的主要途径。我国的教育要为社会主义建设服务，培养出来的人才，不仅要有坚定的信念，而且还要具有较高的智力和才能。所以如何开发训练宝宝的智力，不仅有重大的理论意义，更具有深刻的现实意义。

1. 丰富知识，开拓眼界

智育包括发展智力，掌握知识技能两方面。单纯灌输知识，机械地背，容易抑制宝宝智力的发展，如果不从掌握知识技能和活动来发展智力，搞单纯的智力训练，也只能是一种训练的游戏，没有丝毫的价值。因此，要发展智力，必须正确处理智力与知识的关系。

智力是在掌握知识的过程中形成和发展的。离开了掌握知识的过程，智力就成为无源之水、无草之木。在学习知识的过程中，智力能否顺利发展，还要看给宝宝传授知识是否全面，方法是否得当。例如，“狼孩”因没有掌握人类知识的过程，所以不具备人的智力，他有狼一样的生活能力，却不具备人的思维能力。

如果仅仅引导宝宝片面地学习某一方面的知识，而忽视其他方面的知识，则不仅不能促进智力发展，甚至会形成智力发展的障碍。有的宝宝学会了加、减、乘、除甚至乘方、开方运算，但不一定表明是智力高度发展。因为这是一种在多次练习的基础上形成的熟练运算。中间缺少创造性

和思维成分，只是一种主要靠记忆和熟练完成的技巧。

另外，传授知识不得法也会成为智力发展的障碍。死记硬背，“满堂灌”“填鸭式”的方法，都会成为智力发展的障碍。

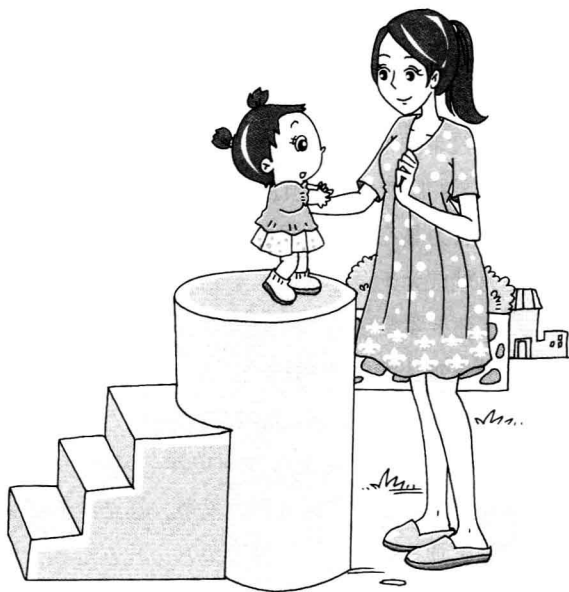
当然，练习甚至背诵也是很重要的，但必须有利于智力的发展。在背诵中要注意材料的逻辑加工和内在联系，更好地发展记忆力，在熟练掌握的基础上，引起智力的量变和质变。

智力和知识截然不同。不能以掌握知识多少作为衡量智力高低的标准。知识的掌握依赖于智力的发展水平。例如， $25+18=?$ 有的宝宝用： $(25+15)+3=43$ 来计算，有的宝宝用数手指头的办法计算，有的宝宝利用实物符号计算。虽然答案一样，但智力大不相同。

智力的形成比知识的掌握要慢得多，智力是先天和后天的合金，而知识技能完全是后天学习获得的。智力发展有一定限制，到一定时期停止。知识的掌握是无限限制的，智力发展停止了，知识可在智力停止发展后不断获得，智力不能传授，而知识是可以传授的。

2. 发展宝宝的语言

语言是人思维的物质外壳，它调节支配着人的一切心理活动的发展。没有语言的发展，就没有人的心理发展，更谈不上智力发展。婴幼儿期的宝宝是口头语言逐渐发展的关键时期，许多有作为的科学家、艺术大师、文学家等，都有良好的语言训



练。例如，法国的法学家威特、大诗人歌德，都是在婴幼儿时期接受3~6门语言训练的，在此基础上启迪智慧，后来才成了一个不平凡的人。

父母可以利用多种艺术形式启迪宝宝的智慧。音乐、美术、故事等生动、活泼、有趣，都是具体形象的教育。宝宝喜欢它们，它们是发展宝宝智力的最有效方法。

3. 游戏是宝宝智力开发的手段

游戏能使宝宝的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维能力得到充分的发展。

(1) 在游戏中学习逻辑

数学的逻辑如排序、分类、形式、配对等，除了培养宝宝基础的数学能力外，也可以帮助宝宝把观察力变得更为敏锐，并学习通过思考的方式来解决。让宝宝从小学会用数学的思维逻辑来解决生活中遇到的问题，逐步让宝宝体会思考问题的乐趣。同时培养了宝宝对数学的兴趣，引导宝宝观察力以及创新思维的发展。让数理逻辑的思想从小就融进宝宝的生活，让宝宝体会数学的乐趣。

① 游戏1：谁是不一样的。在一堆相同的東西中，放置一个不同的物品，如在一堆书籍中放置一辆玩具小车。请宝宝拿出里头不一样的东西。当宝宝把东西拿出来时，请宝宝试着说明为什么要拿出这个东西。爸爸妈妈在聆听宝宝的理由后，再加以适当的引导，帮助宝宝建立“异、同”的概念。找出相同点或是相异点的观察能力，是培养宝宝熟练“分类”概念的基础。爸爸妈妈可以多运用生活中的东西和宝宝进行游戏。

爸爸妈妈还可以根据宝宝的实际状况，提高这个游戏的难度，比方说一堆苹果中放一个橙子；在一堆一元硬币中，放一个一角硬币，让宝宝能够区别细微的差别，同时也可以让他了解，苹果、橙子虽然形状、颜色、香味不同，但都是水果，有共同点也有不一样的地方。

②游戏2：数数乐找伙伴。妈妈先在白纸上涂上红、蓝、绿等几种颜色，然后拿出相同颜色的彩色笔或蜡笔，请宝宝把笔放在一样的颜色下面。如果宝宝没有放对，可以请宝宝用笔再画一次，观察画出的颜色，然后再进行一次配对。利用操作的方式，让宝宝思考颜色和笔的关系，观察相同点，学习配对。

③游戏3：玩具要回家。请宝宝收拾玩具的时候，也是帮助宝宝学习分类的最佳时机。可以问宝宝：“玩具和书可以放在一起吗？剪刀和车子呢？”请宝宝把玩具、书等物品分类放好。分类概念的应用是相当广泛的，而宝宝更往往会有让父母意想不到的分类方式，爸爸妈妈和宝宝进行游戏的时候，也不妨听听他的理由。

④游戏4：请按顺序排好。准备大小不同的积木或是娃娃，请宝宝依照大中小排成一行。一开始排序的物品不要太多，可以先从3个开始，请宝宝先比较其中两个并依序排好，再拿第三个和前两个比较。可根据宝宝的能力来增加排序的数量。排序是重要的数学基础，帮助宝宝发现即使是相同的东西，也有程度上的差异。刚开始，宝宝多半是依照物品的物理性质排序，如大小、粗细等。

⑤游戏5：下一个轮到谁。准备几个积木、车子等宝宝生活中经常有的玩具。然后爸爸妈妈一边念着“车子、积木、车子、积木……”并将物品依序排出。请宝宝按照排好的物品顺序，念出他们所看到的物品。然后问宝宝积木的下一个应该是什么呢？再下一个



——智力开发

呢？可以请宝宝重复多念几次，察觉出次序感。相同型式是数学的概念之一，也是语言、听觉甚至是动作的训练，通过眼、耳及语言的方式，能帮助宝宝更清楚认识“型式”。

(2) 手指游戏开发宝宝智力——肢体运动

以下3个阶段的活动并不是孤立进行的，在教宝宝掌握一个新内容的同时，往往穿插复习前一阶段的内容。这样，宝宝学过的东西不断得到巩固、加深，使眼、手、口、脑的配合日趋准确、协调和灵活。

①初步了解手的结构，培养宝宝对手指活动的兴趣。首先教宝宝认识自己的手，使他知道手有手心、手背、手腕和手指，然后逐一认识5个手指的名称。认识后再通过游戏“手指点名”进行巩固，即父母说出一个手指的名称，宝宝立即伸出相应的手指并说“×指到”。先是单手练习，熟练后用双手同时练习。

在这个阶段，为了增强宝宝对手指活动的兴趣，父母还可以安排他玩一些小游戏，如“小老鼠”：宝宝先用拇指和食指做老鼠，再学习加上中指做老鼠顺着身体爬的动作，这个游戏用单手玩；也可以让宝宝的两手分工，

一只手做灯，一只手做老鼠，两手配合，共同进行游戏。



②学习用手指表示数和方位，训练宝宝手指小肌肉的活动能力，增强灵活性和准确性。在宝宝通过数字学习和计算游戏后，在掌握了手口一致点数5以内实物的基础上，就可以让他学习用手指表示1~5了。具体做法是：父母先示范，说一个数并做一个相应的手指动作，使宝宝有了一个整体印象后，再来学习。

游戏1：听听是几：父母说出一个数字或敲几下铃鼓，要求宝宝很快地伸出相应的手指。另外，也可以在家里的大钟敲响时，让宝宝用手指告诉父母几点了。这样，在训练宝宝较灵敏的反应力的同时，还培养了宝宝良好的注意力。

游戏2：小鸟：宝宝两手背向上，交叉相握，两大拇指相顶做鸟头，其余4指做翅膀。通过两手心的开合及手指的上、下动作做小鸟飞翔状，父母可提出向上、向下、向前、向后等要求，让宝宝一边游戏，一边巩固空间方位概念。

游戏3：水波：两手背向上，指尖相搭，两手交替上下起伏，形成水波。这一动作要做得连贯、协调，主要是练习宝宝手指及手腕动作的灵活性。

游戏4：猜拳，即“石头、剪刀、布”：通过这个活动训练宝宝的反应能力和手指动作的精确性。

③综合练习，使宝宝的手指和其他感官结合起来，协调、熟练地进行各种游戏。先请宝宝观察父母用手指表示0~5，并和父母一起说出从前一个数到后一个数要收什么指、伸什么指。这是宝宝手、眼、口、脑全面的结合，能够使其注意力高度集中，思维处于兴奋状态，充分体现了手指活动的巨大作用。

游戏1：做生姜：从食指开始，往后每一个手指都搭在前一个手指上，边做边说出手指名称，双手分别练习。

游戏2：指五官：五指分工，如拇指指嘴，食指指鼻子等，听父母说出某个五官的名字后，和宝宝一起立即用相应的手指指着它，看谁动作最快且手指出得对。

游戏3：照相机：两手背相靠，相应的手指互相勾起来，留出食指和拇指圈成圆。这个游戏分两次进行：第一次学习手背相靠，用两个小指相勾做相机；第二次学习用小指、无名指、中指相勾做相机，父母可以给宝宝照相，宝宝也可以给爸爸或妈妈照相。

4. 勤用脑、会动脑

人脑是越用越灵，一提到多用脑，有些父母可能会担心宝宝用脑多了，会损伤脑细胞，其实这种顾虑是没有必要的。人的一生中实际使用的脑神经细胞只占总数的 $1/4 \sim 1/3$ 左右。甚至有的人不曾利用的脑力高达90%，这说明大量的细胞还没有被启用，大脑的潜力还很大，不必担心多用脑会被用完或受伤。勤用脑、会动脑应做好以下几点：



① 有计划的训练使用耳、眼、鼻、舌、身五件宝。它们都是受脑控制和调节的多用五件宝。

② 科学地安排生活、学习和活动，保证足够的睡眠时间。宝宝最好每天都要睡饱、睡足，以保证消除疲劳，恢复活力。脑最易疲劳，脑疲劳了会思维迟钝，注意力不集中，记忆力下降，勤用脑不等于搞疲劳战。

③ 除睡眠外还应有“文化式的休息”，即丰富多采的文娱活动。

④ 交换脑力劳动的方式，如计算、语言、音、体、美、娱、游戏交叉进行。

⑤ 适应脑的活动节律。人从出生开始，情绪、能力、体力都存在各自的周期变化，每个周期中都有高潮期，精力充沛，情绪良好，思维敏捷，记忆力增强；低潮期体力疲劳，做事拖沓，情绪低落，判断力差。父母可根据这些规律，安排好宝宝一日的作息制度的活动，即可达到事半功倍的效果。

四、父母宝典

如果有人问：“宝宝最吸引人的阶段是什么时候？”有些父母一定毫不犹豫地说：“3~4岁。”但是对一般的大人而言，这个年龄却是最令父母头痛的。与其他的时候相比，3~4岁的宝宝最不温顺，由于他们正处于所谓的“精力旺盛年龄”，身体的一切机能都生气勃勃地向各方面发展。

1. 家庭教育须注意

在宝宝逐步成长的过程中，爸爸妈妈应花一些时间和精力去了解宝宝的心理活动，从中发现和理解出他们各个时期的不同的心理需要，以便自己同宝宝进行思想的、感情的和生活体验方面的各种交流。宝宝的身心能得到健康的成长，爸爸妈妈的情感关怀和心理关心就是阳光雨露。在宝宝逐渐成长的过程中，父母也有一些需要注意的方面。在3~4岁阶段的宝宝，家庭教育必须注意以下几点：

(1) 不要嫌烦

首先要父母接受宝宝这个阶段的多话现象。语言的发达必须经过听与说的阶段才能完成，所以父母应为宝宝确立正确的说话典范，同时也要当宝宝忠实的听众。尤其是不要抑制宝宝说话的欲望，父母对他们的话要表示关切，应多制造些愉快气氛；“啰唆”“闭嘴”等



——智力开发

禁止宝宝说话的词语是最不应该说出口的。如果家中有客人，父母担心宝宝会影响谈话时，可先告诉宝宝等一下再听他说，让他养成等待的习惯。

(2) 内外的差异

3~4岁的宝宝话再多，在外面也不能像在家里那么健谈了。尤其是面对陌生环境时，这种倾向就更加明显，这时候父母也许马上急躁地说：

“在家不是讲得很好吗？现在怎么搞的？”这种现象，与其说是宝宝本身存在的语言问题，不如说是社会性的问题。只要让他们习惯不同的人和环境，自然就可以慢慢克服这种障碍了。

(3) 不要在意宝宝的粗话

3~4岁宝宝和同伴的社交生活一旦顺利进行，粗话或令人不能接受的字眼就会经常脱口而出，这时候父母不要太在意；若因社会化禁止他们说粗话而干涉他们的交往，反而等于禁止了他们的生活。当宝宝第一次说粗话时，父母不妨对他说：“这句话不好听，不应该这么说哦！”然后教导他正确的说法；如果以后再听到他说粗话就故意闷不吭声，让他以为这种话无法与大人沟通，自然而然就会改掉了；如果大人因此大惊小怪反而会造成反效果。宝宝是不断在学习新词汇的，只要家人使用正确的语言方法，粗话的新鲜感很容易就消失了，大人不用太在意。

(4) 过渡与完成期

身心独立、手脚灵活的3~4岁宝宝，父母可从他的生活习惯上看出成长、进步的状况，这段时期即是所谓的“完成期”。宝宝有过于自信、难应付的倾向，但对于事物的尝试很热衷，只要父母细心地加以指导，就可以培养他的独立性。不管是已经上了幼儿园、还是没有上幼儿园的宝宝，父母都要试着让他自己处理自己的事情。

① 饮食。此阶段的宝宝虽然还不太会拿筷子，但也要让他经常使用，以渐渐学会正确的方法。当宝宝因为过于热衷说话而中断吃饭时，父母最好让他独处（不要和他讲太多的话），不要让他养成边吃边玩的习惯。“你可以吃快点吗？”“不知道待会宝宝的甜点是什么？”“你可以把香水瓶拿给妈妈吗？”像这样给宝宝一点刺激也是预防他不专心吃饭的好方

法。如果一餐饭吃了三四十分钟仍然没吃完也把饭菜收拾起来，事后宝宝再叫肚子饿，也只能表示同情而不再给他饭吃。这样才能使他养成吃饭定时的习惯，不过点心还是要照常供应。

②排泄。到了4岁左右，宝宝会逐渐养成排泄的习惯，而4岁半时他已能自行用卫生纸擦屁股了，不再像以往由于热衷游戏而将大便拉在裤子里；宝宝若在半夜上厕所，父母要从旁给予协助。另外，宝宝到4岁的阶段会慢慢对上厕所感到害羞，这时父母可以把握机会教导他，最好不要在外人面前说出“我想尿尿”“我想大便”等不文雅的话。

③脱衣服。这阶段的宝宝对于脱衣服会显出很高的兴致，但若脱不好还会发脾气。这时候父母可以教他穿衣服的顺序、衬衫和毛衣前后的区别、扣纽扣的顺序以及收拾换下来衣服的方法等，如果一开始就让他养成这种习惯，宝宝就已经可以自己处理换衣服的问题了。宝宝对于穿袜子、戴手套、戴帽子、穿鞋子等小事都非常乐意学习；一般来说，宝宝在5岁以前已经可以分辨鞋子的左右了。

④ 清 洗。

尽管容易把衣服弄脏，但爱干净也是此阶段宝宝的特征之一。在这个阶段，像漱口、刷牙、洗脸、擦鼻涕、梳头但不太会拿梳子等大致都能做好。就连一直到3岁都不太爱干净的宝宝，这时也会对脏的东西敏



——智力开发

感起来。父母在宝宝不小心弄脏衣服时，请不要大声说“脏死了”，只要指导他彻底做到饭前或吃东西前洗手即可。父母可以安排在晚餐前让宝宝洗澡，这样饭后还可以让宝宝从事其他活动。洗澡时要教导宝宝清洗每一个部位，若让他自己一个人洗，很可能只会洗固定的一个地方。

⑤睡眠。一般而言，宝宝的睡眠因人差别很大，并没硬性规定。有的宝宝有午睡习惯，有的却不爱午睡，即使强迫他上了床，他也会在床上玩或趁父母不注意时溜出去玩。勉强宝宝午睡，容易使宝宝产生抗拒心理；除非宝宝特别疲倦，否则就不用勉强他非睡不可。

2. 切勿进入智力开发误区

现在父母都重视早教，重视智力开发。但父母千万不要漠视婴幼儿发展的规律和现状盲目进行智力开发。

(1) 智力开发越早越好。学的东西越多越好

很多父母都认为宝宝年纪小，学东西快，就该让他多学点。当然，智力开发要趁早，如果3岁以前脑力活动的基本功能不能得到应有的发育，后期的教育难以取得良好的效果，错过了就无法弥补。但这不能得出后期教育是无效的这个结论。

早期教育关键是适时适度，并非越早越好，也并非学得越多越好。什么时候学？学什么？关键要看宝宝的发展水平和兴趣。急于求成只能让属于宝宝的童年受到压抑，天性被扼杀。这种不顾宝宝自然成长的追赶式教育，得益是暂时的，受害是永远的。宝宝的成熟、成长有个过程，这个过程的快慢因人而异，因环境而异。父母要尊重这个事实，耐心等待这个过程到来。如果无视这个过程，则是拔苗助长，欲速则不达。

(2) 知识越多成绩越好 宝宝就越聪明

很多父母认为，早期教育最重要的是智力开发，这样以后宝宝才能考高分、进名校。于是，只关注宝宝“可见的智力开发”，如识字、计算、语言表达等，而往往忽视人际关系能力、接触自然的能力和内省的能

力等。有大部分的家庭把教育与宝宝的学习相提并论，认为学习的成绩就是教育的效果。于是宝宝1岁就开始学识字，3岁开始学外语，3~6岁的宝宝大多数都参加着各种培训班。其实，教育是能力的培养，不是成绩的取得。教育包括的内容很多，健康的心理、愉快的情绪、合作的精神、思维的方式、动手的能力等，这些都不是用成绩来衡量的。

(3) 宝宝瞎玩多了没意义

很多妈妈都把宝宝玩水、玩泥巴、玩沙子、玩石子等看成是“瞎玩”。其实智力是在玩中发展起来的，宝宝是在玩的过程中通过触摸事物、动手摆弄和操作来认识世界的。如宝宝把塑料瓶当“小船”玩，把水袋当成“喷泉”玩，这些都是想象力和创造力的体现。对他来说，周围的一切环境都是学习的对象。因此，父母不要限制宝宝玩的权利，而要让宝宝在玩中感知事物、宣泄情感。

(4) 永远也赢不了的游戏

如果父母让宝宝玩一个游戏，这个游戏的难度超出宝宝现有的理解能力，但父母又不向他做任何讲解，结果宝宝总是不知道该怎么玩，每次尝试都失败，那么宝宝的感觉会越来越糟糕，不用别人说，他也会觉得自己很笨。若是在宝宝的生活中，他很少得到“赢”的感觉，最终，他可能就会变成一个看起来笨头笨脑又畏手畏脚的宝宝。



(5) 大量的负面暗示

说宝宝“真笨”是一些父母的口头禅，说起时甚至带着爱意。可是，宝宝接受到的就是“笨”的信息。有时，望子成龙的父母有意无意地拿宝宝与别人相比。“你看人家的宝宝多聪明！”“别的宝宝都能用英语和外国人对话了，他比你还小呢。”有时，父母在朋友面前表现谦虚，“我家宝宝不行，很笨的。”“这宝宝很没脑子的。”这些都是应该避免的。

整日被淹没在如此大量的负面暗示里，宝宝怎么能不真心实意地相信自己真的很笨？当宝宝因为上述种种原因，深信自己的脑子很笨、学习能力很差的时候，他就会产生严重的自卑感和自我怀疑，他的潜意识就会产生“保护作用”，拒绝新的资讯进入记忆库，来保护主人的信念是对的。结果就真的成了“学什么都学不会”的笨宝宝。

3.3~4岁宝宝应该怎么吃

3~4岁宝宝的身高和体重较之前增长减慢，活泼好动，能量消耗大，易于饥饿，但宝宝的胃容量较小，消化功能欠佳，父母宜增加进餐次数，可安排“三餐两点”的进食方式。宝宝的四肢骨骼增长快，对钙的需要量大，鱼和虾等海产品、绿叶菜及牛奶等含钙高，可以多给宝宝吃点。此年龄段的宝宝饮食营养要全面，且要易于消化。他们不喜欢吃黑糊糊、油腻、滑溜的食物，如木耳、紫菜、海带、熘肝尖等；喜欢吃肉丸子、带馅食物及拌有肉、蔬菜煮的混合米饭。此外，他们还有些进餐特点，如喜欢用固定的餐具，坐固定的座位，按原来的进餐顺序进行，甚至还爱吃固定不变的饭菜。此阶段应开始注意培养宝宝养成良好的进餐习惯。

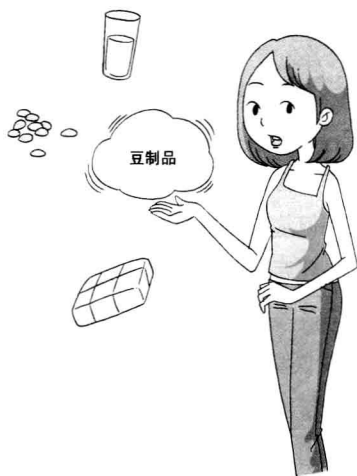
(1) 3~4岁宝宝的膳食量和时间

①3~4岁宝宝1日的膳食量：牛奶或豆浆250克；瘦肉40~50克；鸡蛋1个；动物肝或血25克；豆腐、豆制品25~50克；黄绿色蔬菜100克；其他蔬菜50~100克；水果50~100克；糖5~10克；烹调油5~10克；主食（粮谷类）150~200克。

② 3~4岁宝宝每日进餐次数和间隔时间：应根据宝宝胃的消化能力、胃液分泌及胃的排空时间而定。一日“三餐两点”的分配是：7:30~8:00早饭；11:30~12:00午饭；2:30~3:00午点；5:30~6:00晚饭；晚7点以后吃一次点心。

(2) 怎样安排3~4岁宝宝的零食

对于3~4岁的宝宝来说，由于胃容量小，一日三餐不能完全满足其营养和能量的需要。正餐之外的零食可以说是他们膳食的一部分。安排零食的时间以不影响正餐为原则。3~4岁时，可在早餐后1.5~2小时、午餐后2~2.5小时安排零食，且量不宜过多。此阶段宝宝乳牙已出齐，咀嚼能力较幼儿强，可选择可以直接食用的蔬菜，如黄瓜、番茄、自榨的纯果汁，含糖少的饼干、面包、蛋糕，煮熟的鸡蛋以及牛奶、酸奶、豆浆、豆沙包、小花卷等，含糖量高的零食只能偶尔食用。对于坚果类（如花生、瓜子、开心果等）这个时期还应少给或不给，因为小食物有被误吞入气管的危险。



4. 忌食影响宝宝智力的食品

当父母的都希望自己的宝宝健康聪明，更多注意的是开发，而很少关注饮食。其实有些食品会损害宝宝的智力，父母需要多多关注。

——智力开发

(1) 含铅食品

铅是细胞的一大“杀手”，当血铅浓度达到15微克/100毫升时，就会引起宝宝发育迟缓和智力减退，而且年龄越小，神经受损越重。含铅食品主要有爆米花、皮蛋、罐装食品或饮料等。

(2) 含铝食品

铝摄入过多，会影响脑细胞功能，导致记忆力下降，思维能力迟钝，常用铝锅、铝壶的父母应多注意。

(3) 含过氧脂质的食品

过氧脂质对人体有害，在胃肠内会破坏食物中的维生素，阻碍和干扰人体吸收蛋白质，还可使人体内某些代谢酶系统遭受破坏，促使大脑早衰或痴呆。含过氧脂质较多的食品主要有油温达200摄氏度以上的煎炸食品，炸过食物的油很快氧化哈喇并产生过氧脂质，长期曝量的食物里的脂肪酸哈喇也会产生过氧脂质。

(4) 含食盐、糖精过多的食品

吃过咸的食物，宝宝不仅会引起高血压、动脉硬化等症，还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态而智力迟钝、记忆力下降，甚至过早老化。糖精，是以苯酞为原料加工合成，仅成甜味，无任何营养价值，用量应限制，否则会损害脑、肝等组织。



(5) 烧烤牛、羊、鸡、鱼肉等

牛羊肉在熏烤过程中会产生有害物质，对大脑发育

极为不利，还可诱发癌症。富含蛋白质的牛羊肉，在烧烤过程中蛋白质焦化变性，不仅失去了原有的营养价值，使大脑得不到应有的营养补充，还可能转化为对人体细胞具有致突变性的化合物。如果经常吃烧烤鸡、牛、羊、猪肉，可使大脑逐渐趋向迟钝，影响智力发展。

(6) 巧克力

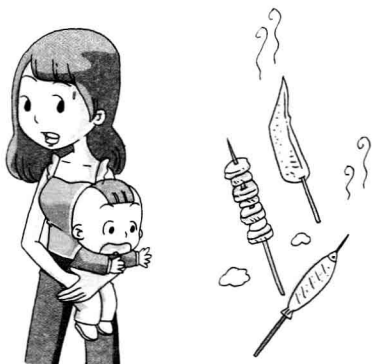
巧克力是一种高能量食品，但不是宝宝的营养佳品，绝不能贪食巧克力。因为巧克力主要含有糖和脂肪，贪食巧克力会损伤宝宝食欲，达不到营养的目的，反而常发生厌食症，使宝宝的体型又瘦又小。巧克力的蛋白质、无机盐和维生素含量低，由于缺乏这些生长发育所必需的营养素，贪食巧克力就会影响宝宝大脑的生长发育，妨碍神经胶质的增殖，使智力落后。

(7) 泡泡糖

泡泡糖嚼起来特别香甜。含在口中咀嚼，可使颌骨和牙齿得到协调发展，有利于牙齿的健康生长。泡泡糖的主要成分是橡胶和增塑剂，而增塑剂的代谢产物——苯酚，在消化道被吸收后，对脑的发育不利。所以，泡泡糖也不可多吃。

5. 切勿走入饮食误区

婴幼儿时期是宝宝体格发育最迅速的一个阶段。一方面，宝宝必须摄入各种营养丰富且易于消化吸收的食物来满足生长发育的需要。另一方面，又由于这个时期，宝宝的消化功能尚未成熟，稍有不慎就可能导致消化功能紊乱、腹泻、营养不良等



疾病的发生。鉴于宝宝消化系统的特殊性，因此父母应持有正确的喂养观念，以免走入误区。

(1) 豆腐吃得越多越好

很多妈妈认为豆腐含优质植物蛋白，却不含胆固醇，口感嫩软，非常适合给宝宝吃，因此给宝宝吃得越多越好。

实际上，进食豆腐并非多多益善。因为，豆制品虽然富含优质的植物蛋白，对于宝宝很适合，但过量食用会促使身体排泄和铁碘，引起缺铁、缺碘，而这两种营养素缺乏都会影响宝宝的智力发育。另外，豆腐缺少一种必需氨基酸，单独食用蛋白质利用率低，搭配一些别的食物才能使人体充分吸收和利用蛋白质。因此，食用豆腐时宜与蛋类、肉类混合搭配。

(2) 让宝宝大量地吃肉、吃蛋类食物

各种肉、蛋类食物固然富含优质蛋白，是快速生长发育宝宝的必需的营养，但也不能只注意给宝宝吃这类食物，否则会影响宝宝的智力。

因为，这类食物都属于酸性食物。而过多食入酸性食物，可使血液呈酸性，形成酸性体质。酸性体质除了导致抵抗力下降、经常感冒、皮肤感染外，脑和神经功能也会受到影响。表现为爱哭闹、易烦躁、记忆力和思维能力较差，严重时导致精神孤僻症等。所以，饮食安排须将酸性和碱性类食物（蔬菜、水果等）合理搭配，使血液酸碱度保持平衡，避免影响宝宝的智力发育。

(3) 宝宝不爱吃蔬菜就不喂蔬菜

因为口味问题，很多宝宝挑食，尤其偏爱吃荤不吃素。但蔬菜中含有丰富的维生素及粗纤维，不仅补充身体所需营养，而且帮助大肠蠕动促进排便。如果宝宝长期不吃蔬菜，就很容易便秘，而大便在肠道中的停留时间将会延长，人体就会吸收其中过多的有毒物质。当这些有毒物质的量超过肝脏解毒能力时，多余部分将通过血液循环进入大脑侵害中枢神经，造成中枢神经中毒，出现记忆力下降、注意力分散、思维迟钝等症状，久而久之影响智力发育。

(4) 任由宝宝吃甜食

相信没几个宝宝能拒绝得了甜食的诱惑，然而谁能想到过量甜食不仅“毁掉”宝宝身材，还影响宝宝智力。

人体内葡萄糖的氧化反应需要含有维生素B₁的酶来催化，而甜食含糖分过多，机体因加速糖的氧化而消耗大量的维生素B₁，造成维生素B₁缺乏。而维生素B₁缺乏导致宝宝体内的葡萄糖氧化不全，代谢中间产物蓄积脑组织中，影响中枢神经的活动和智力发育。主要表现为情绪不稳、烦躁易怒、精神涣散、多动、夜间睡不安稳、易惊醒等症状。

(5) 喂食过多

生活中很多妈妈，宝宝一吃得多就特别高兴，又夸奖又许愿的，觉得宝宝吃得越多越好。殊不知，过饱会使大量的血液留存在胃肠道，造成大脑相对缺血、缺氧，久而久之就会影响脑发育。而且，过于饱食还容易使血管壁增厚，导致血管腔变小，对大脑的供血减少，加剧大脑缺血、缺氧，而大脑细胞经常缺血、缺氧容易使脑组织逐渐退化，待老年时发生老年性痴呆的概率增大。

另外，肥胖的宝宝会使大量脂肪进入脑组织，挤压大脑的沟回，并妨碍神经纤维增生和大脑沟回的形成。由此，使大脑皮层平滑，神经网络建立也较简单，形成“肥胖脑”。

● 五、适宜玩的亲子游戏 ●

游戏是一种快乐、活泼、自然丰富和极富创造性的活动，也是宝宝学习的一条直接途径。游戏是有趣的，虽然有时也显得有些漫无目的，甚至显得有点简单，但是它是父母培养宝宝认知、情感和社会能力的关键方法之一。

亲子游戏是宝宝游戏的一种重要形式，在宝宝成长发展过程中占有重要的地位。

——智力开发

1. 小手小手变变变

爸爸妈妈和宝宝都把手藏在各自身体的后面；爸爸妈妈和宝宝一起说：“小手小手藏起来，小手小手变变变！”每次都鼓励宝宝变出不一样的动作。如变成一把枪、一只小狗、数字八、小兔的耳朵、一个三角形等。妈妈和宝宝还可以相互学习各自的动作。说最后一个“变”字的时候，小手一定要变出动作来。



2. 小青蛙跳荷叶

用马甲袋做的荷叶，用小的毛绒玩具做害虫，再准备一个篮子。妈妈把荷叶一张一张铺开放在地上，对宝宝说“春天来了，池塘里也长出一些害虫，我们变成小青蛙去吃掉害虫，好不好？”妈妈和宝宝一起说：“小青蛙，本领大，跳跳跳，呱呱呱。”如此可以活动四肢、巩固跳的动作。青蛙妈妈带青蛙宝宝跳到荷叶上，一次捉一只害虫，然后再返回去。青蛙妈妈说：“现在宝宝长大了，自己去捉害虫吧，妈妈在家等你。”妈妈可以根据宝宝的活动情况，适当改变荷叶与荷叶之间的距离。注意：一次只能捉一只害虫；只能跳；双脚要落在荷叶上。

3. 钻洞洞

准备一个小球。父母和宝宝一起说：“小手小手拍拍，小脚小脚跳跳，小腰小腰扭扭，膝盖蹲一蹲，脑袋点一点，请我的身体动起来。”接

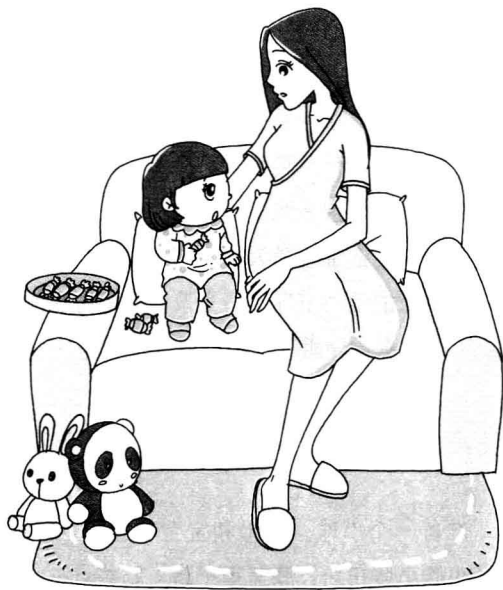
着做热身运动。做个小洞洞：爸爸妈妈鼓励宝宝用手臂和身体做洞洞，每次做出不一样的洞洞，能让宝宝妈妈手中的小球穿过；做个大洞洞：爸爸妈妈尝试用身体做大洞洞，能够让宝宝从这个洞洞中穿过。每次都是利用身体的不同部位变出洞洞，不能重复；变出的洞洞大小要让小球或宝宝可以钻进去。

4. 揪尾巴

准备3根长50~60厘米的彩色纸带。爸爸、妈妈、宝宝各自把彩色纸带塞在裤腰后做尾巴；爸爸妈妈跑一定距离，宝宝跑去揪爸爸妈妈塞在裤腰后面的尾巴；等宝宝跑开一定距离后，爸爸妈妈跑去再揪宝宝后面的尾巴，被揪到尾巴后，马上去揪对方的尾巴。

5. 看照片识人

准备一本家人相册。和宝宝一起找一个舒适的地方坐下来，找出宝宝的相册，和宝宝一起欣赏一张照片，让他想一想：照片上的人是谁，这张照片是在什么时候拍的，在什么地方拍的，照片上还有谁等。也可以拿家人、朋友的照片来进行这个游戏。



——智力开发

6.小鸭跳水

准备四根筷子、较软的羽毛若干、记分牌、小方桌。将四根筷子在桌子中央摆成一个正方形，成为“水池”，爸爸妈妈和宝宝各坐一边。游戏时，宝宝和大人将下巴靠在桌子上，用嘴吹放在桌边的羽毛（小鸭），使羽毛落入“水池”，成功一次得一分。最后以得分多者为胜。吹羽毛时只能吹一口气；宝宝取胜后，可以适当地发点小礼物以资鼓励。

7.娃娃树

准备很大的白纸和蜡笔。爸爸妈妈先和宝宝在镜子面前照一照，摸一摸脸、手和脚，感觉一下自己的身体；告诉宝宝爸爸妈妈要画一个跟他一样的小朋友，鼓励他躺在白纸上，然后爸爸妈妈用蜡笔沿着宝宝身体旁边画，描绘出宝宝的外形；将此大纸娃娃用胶带贴在墙上；和宝宝一起找宝宝的照片和他喜欢的作品贴上去，或一起讨论宝宝喜欢的人或物，然后画上去；最后写上宝宝的出生年月日，就完成一张属于宝宝的娃娃树了。

8.由小见大

准备旧杂志、大信封、卡片纸、剪刀、胶水或糨糊。找一本旧杂志，陪宝宝仔细看看里面的图片，如汽车、动物、人等。然后把这些图片剪下来，分别贴在一张张的卡片纸上，再把这些图片统统装进大信封里，进行下面的活动：抽出其中的一张纸片，让宝宝只能看到底下的一部分，然后问他看到了什么，如果他看不出来，爸爸妈妈可以把纸片再多拉出来一些，给他较多的线索，直到他猜出来为止。然后再换另一张图片。

9. 捉太阳

准备小镜子一面。父母用一面小镜子反射阳光，照在墙上让宝宝用手捕捉，照在地上用脚踩踏。也可让宝宝互相游戏。游戏时，光不能照在宝宝眼睛里；开始的时候，光移动的幅度不要太大，待宝宝反应较快时再加大幅度。

10. 不倒翁

准备一个不倒翁。让宝宝先看看不倒翁，无论怎样推它都不倒；让宝宝学不倒翁站好不扶物，爸爸在宝宝身旁，用右手从后面推宝宝，用左手在前方保护，以防宝宝向前倾倒，依此类推。如果在前、后、左、右等方位推宝宝，宝宝都没有摔倒，爸爸要抱起宝宝举得高高表示鼓励。

11. 快乐的回忆

相机，可说是现代人外出旅游时随身携带的良伴。在“咔嚓”声中，多少美好的景色及事物，便在刹那之间留存了下来。对宝宝来说，外出旅游归来后，看到冲洗好的照片，无不好奇、雀跃。父母可将照片呈现于宝宝的面前，让宝宝述说每张照片的内容，并回忆当时的情况。最后，可让宝宝依拍摄时间的先后，把相片一一放入相簿里，再从头到尾述说一遍。如此，不但成为一本小游记，也在宝宝的心目中留下快乐难忘的回忆。

12. 撕一撕

准备各种厚薄不同的纸（信纸、餐巾纸、铅化纸等）。父母用纸为宝宝撕一样小动物，让宝宝说说是什么方法变出小动物的，让宝宝也来撕撕纸，从而知道纸是可以撕的；给宝宝各种纸，引导宝宝看看、摸摸它

——智力开发

们有什么不一样，让宝宝把它们都撕一撕，感觉一下哪些纸容易撕，哪些纸不容易撕；把一张薄纸分成两半，一半叠成几层，让宝宝把两半都撕一撕，比较哪个容易撕，想想为什么。

13. 捉空气

准备塑料袋一个。

把塑料袋打开，用力甩一下，使袋子鼓起来，找找里面有什么？好像什么也没有！捏紧袋口，袋子里好像装满了东西，可就是看不见，用手摸也摸不到。其实袋子里确实有一样东西，它叫“空气”，它是看不见、摸不着的。用塑料袋在桌子底下、窗台边、阳台上、操场上等地方去装一装，原来到处都有空气。



14. 我会分

准备红、绿色的物品和字卡“红”“绿”。拿出字卡让宝宝指读；让宝宝讲出家中有什么物品是红色的、什么物品是绿色的；父母出示字卡，宝宝指向相应颜色的物品；父母指红或绿的物品，宝宝出示相应的字卡。

15. 快乐小推车

宝宝四肢着地趴在地上，父母双手抬起宝宝的后腿，宝宝用双手慢慢向前移动。游戏进行时，为安全起见可让宝宝戴上手套。

16. 摸一摸

准备一个布袋，自由选择物体（如图书、文具、塑料杯、牙刷、盒子等物品）。将所有的物品先让宝宝看一看，再放进袋子里；由宝宝伸手进去摸取一件物品，然后问他：“你现在摸到的是什么？”然后让宝宝猜猜自己摸到的东西，再取出看看猜对了没有。

17. 听一听

准备小石头、黄豆、米、粗沙子、4个小瓶子（不透明的）、录音带。请宝宝辨认几种东西，并能说出其名称；父母指导宝宝把小石头、黄豆、米、粗沙子分别装入空的小瓶子里，并把盖子用透明胶贴紧；父母请宝宝闭上眼睛，让宝宝摇摇小瓶子，分辨瓶中是什么东西；播放歌曲，父母和宝宝一起随音乐节奏摇动瓶子。

18. 打豆腐

妈妈和宝宝相对站立，双手互拉开且一高一低；游戏时，一边换手的高低位置，一边说“哪边高，哪边低，打豆腐，快来买”；说完后，让宝宝从拉开的双手中间穿插，翻身360度。

——智力开发

19. 老鹰捉小鸡

爸爸扮老鹰，妈妈扮鸡妈妈，宝宝扮小鸡，让宝宝跟着鸡妈妈的步子，自如地控制步子，左右来回跑或拉着妈妈衣服转圈跑。



20. 跳跃

宝宝两腿弯曲，身体略向前倾，手臂向后伸直呈“飞机”状，做好准备。爸爸喊口令：“一、二、三，跳！”宝宝双脚往前跳或往下跳（宝宝站在高度一般不超过20厘米的物体上）。

21. 平衡

开始可在地面上画宽约20厘米左右的两条直线，让宝宝在两线之间走，不得超出线的范围。在此基础上，再训练宝宝走平衡木。要领是双手左右平伸，两腿交叉走直线。

22. 颜色感知

可以用一些大小、形状相同，颜色不同的积木进行练习。首先要求宝宝：“拿出一块跟妈妈手上一样的红色积木。”宝宝拿对后，给予鼓励；再要求宝宝说“红色积木”，然后过渡到只说“拿出一块红色积木给妈妈”；宝宝掌握后，再教认其他颜色。

23. 虎口拔牙

爸爸当“虎口”，双手环抱坐在椅子上，腿上放些玩具当“虎牙”。宝宝当“拔牙”的人，找准机会把“虎口”内的“虎牙”一颗颗拔出来，同时防止“虎口”随时闭合“咬”住自己。

24. 倒蹬自行车

父母和宝宝躺在床的两头，抬起腿让双方脚心相贴，然后一前一后地蹬腿，像骑自行车一样，一边蹬、一边念儿歌：“丁零零，丁零零，骑着车儿上北京。北京有个天安门，天安门上挂红灯。红灯亮，照四方，大家心里暖洋洋。”

25. 找物游戏

妈妈在布袋里分别放入铅笔、书、橡皮、积木等物；然后用手蒙住宝宝的眼睛，请宝宝从布袋里摸出妈妈所要的东西。如妈妈说：“我要两支铅笔”，宝宝就把从布袋里拿出两支铅笔给妈妈。

26. 包糖果

准备两种颜色的绉纸各5张。父母先拿一张绉纸用力团捏，边团捏边说：“用红色纸捏捏、团团。”“用力捏，使劲团。”“圆圆的糖做好啦！再拿一张绿色纸把糖包起来。”“糖果做好啦，真好看！”“你一定也能学会包糖



——智力开发

果，让我们一起来做吧！”宝宝包糖果，父母从旁指导和帮助。全部完成后，把“糖果”放在小盘里，数一数有几粒，看看哪一粒包得最好。父母随时鼓励宝宝。包糖果用的纸可以就地取材，如吃完糖果后的包装纸；做糖用的纸必须要柔软，如餐巾纸；包糖果的数量可以自由决定；宝宝在操作过程中，父母不要替代他。

27. 青蛙过河

爸爸妈妈面对面坐在地板上，两脚分开，脚心相对，组成“小河”。宝宝双脚跳入“小河”再跳出来。爸爸或妈妈也可跳，宝宝与妈妈或爸爸组成小河，以增加趣味性。

28. 找一找

爸爸或妈妈把两只手交叉合在一起，可藏起任何一个手指头，然后数到10。让宝宝找一找哪一根手指头不见了。

29. 拍电报

爸爸妈妈分别待在两个房间里。妈妈悄悄对宝宝说一句话，宝宝听后跑过去把话完整地传给爸爸。爸爸妈妈可做记录，看看哪句话传对了，哪句话传错了。

30. 油珠和水珠赛跑

准备塑胶布1张，1小匙食用油，1小匙水。把塑胶布铺在平整的地上，滴几滴油和水在塑胶布上；用力吹，看看油珠水珠谁跑得快。

第 五 章

开 发 婴 幼 儿 智 力 可 追 星

人才成长的途径总是有规律可循的，因为世上没有天生的才子，正如鲁迅先生所说：“其实即使是天才，在生下来的时候的第一声啼哭，也和平常的儿童一样，决不会就是一首好诗。”确实，不论哪个民族、哪个国家的宝宝的啼哭，最初的哭调都是一样的，宝宝哭声没有“乡音”，更谈不上谁的哭叫更高明。人的智能后天开发同样重要。从一些知名人士的成才之路中，或许可以找到培养训练宝宝智力的有效方法。

一、中国著名人物成长故事

名人的早期发展是他们智慧的基础，才能的萌芽期，人生的起步。而早期的智力开发，是他们人生征途上最初的足迹。

1. 李白

李白少时，读书很不认真，经常旷课且迟到、早退，老师以及父母都无可奈何。

有一天李白一个人跑到河边洗澡，却看见一个老太婆坐在河边，好像在吃力地磨着什么东西，李白在一边看了许久，那老婆婆还在那里吃力地磨个不停，于是李白禁不住走向前询问：“老婆婆，您为什么要磨这根铁

——智力开发

棒呢？”老婆婆答道：“要磨成针。”

李白听后受到极大感触，于是由此发奋读书，终于成为一代诗仙。

2. 孟子

孟子很早的时候，父亲就去世了，孟母就把家搬到父亲的墓地附近，以自己知道的知识教育孟子。因为周围是墓地，经常有人哭哭叫叫，孟柯也学着那些人，他们走来走去，孟柯也跟着他们走来走去。孟母见了，想：“这个居住的地方不是很理想的地方。”于是，孟母又一次搬家，搬到集市边上。因为小贩们都想赚钱，拼命招揽生意，孟柯也学着小贩们一样大喊，孟母见了，又想：“这个居住的地方也不好。”孟母又一次搬家了，这次，她搬到了学堂，因为经常会有文人来学校作揖拜跪，孟柯就向孟母提出要上学读书，孟母说：“这才是理想的地方。”

3. 孔子

孔子是我国春秋时期著名的思想家、教育家、政治家，也是我国儒家学说的创始人。孔子刚刚3岁的时候，娘亲就教他读书识字，到4岁的时候，他已会念百余字了。

有一天，娘亲要考考他。晚上，



他对哥哥说：“哥哥，我已经练了多遍，也许都记住了，可又没有把握，明天一早娘要考我，若有不会的，娘一定非常伤心和难过。不行，我一定要起来再多练几遍。”哥哥被他这种刻苦学习、孝顺妈妈的精神所感动，就让孔子在自己的肚子上写。于是，小孔子就在哥哥的胸口上写了起来。每写一字，就念出声来。可这声音越来越轻，当他写完最后一个字的时候，声音也听不到了。哥哥验完他的最后一个字，听着他那均匀的呼吸，望着他甜中带笑的睡容，既心疼又爱怜地笑了。

第二天一早，在娘亲考核时，他一遍通过。娘亲惊喜道：“这宝宝真神了，前天教了他那么多字，只过了一天，就如此滚瓜烂熟，将来准能干大事啊！”

4. 王羲之

王羲之自幼酷爱书法，几十年来契而不舍地刻苦练习，终于使他的书法艺术达到了超逸绝伦的高峰，被人们誉为“书圣”。

王羲之13岁那年，偶然发现他父亲藏有一本《说笔》的书法书，便偷来阅读。他父亲担心他年幼不能保密家传，答应待他长大之后再传授。没料到，王羲之竟跪下请求父亲允许他现在阅读，他父亲很受感动，终于答应了他的要求。

王羲之练习书法很刻苦，甚至连吃饭、走路都不放过，真是到了无时无刻不在练习的地步。没有纸笔，他就在身上划写，久而久之，衣服都被划破了。有时练习书法达到忘情的程度。一次，他练字竟忘了吃饭，家人把饭送到书房，他竟不假思索地将馍馍蘸着墨吃起来，还觉得很有味。当家人发现时，已是满嘴墨黑了。

王羲之常临池书写，就池洗砚，时间长了，池水尽墨，人称“墨池”。现在绍兴兰亭、浙江永嘉西谷山、庐山归宗寺等地都有被称为“墨池”的名胜。

● 二、外国著名人物成长故事 ●

听智慧花开的声音拍打青春的门扉，任伟人独特的魅力激荡我们的心灵。我们与许多伟人“对话”，观赏他们的精彩人生片段。这些伟人正是我们漫漫长路上最好的朋友！有他们相伴，我们更快、更深地感知什么是爱，什么是坚忍，什么是成功。他们是引路的灯塔，向上的阶梯，是改变世界的力量。

1. 爱迪生孵鸡蛋

爱迪生小时候就热爱科学，凡事都爱寻根追底，都要动手试一试。有一次，他看到母鸡在孵蛋，就好奇地问妈妈：“母鸡为什么卧在蛋上不动呢？是不是生病了？”妈妈告诉他，这是在孵小鸡，过一些日子，蛋壳里就会钻出鸡宝宝来。

听了妈妈的话，爱迪生感到新奇极了，他想，母鸡卧在鸡蛋上就能孵出小鸡来，鸡蛋是怎样变成小鸡的呢？人卧在上边行不行？他决定试一试。爱迪生从家里拿来几个鸡蛋，在邻居家找了个僻静的地方，他先搭好一个窝，在下边铺上柔软的茅草，再把鸡蛋摆好，然后就蹲坐在上边，他要亲眼看一看鸡蛋是怎样孵成小



鸡的。天快黑下来了，还不见爱迪生回家，家里的人都非常着急，于是到处去找他。找来找去，才在邻居的后院找到了爱迪生。只见他坐在一个草窝上一动也不动，身上、头上有不少草叶。家里人见了，又生气又好笑，问他：“你在这儿干什么呢？”

“我在这儿孵蛋啊！小鸡快要孵出来了。”

“孵什么蛋，快点出来！”爸爸大声喝道。

“母鸡能孵蛋，我要看看怎样孵出小鸡来。”

“不行，不行！快回家！”爸爸又喝斥道。

妈妈却没有责怪和取笑他，因为她知道这宝宝的性格，微笑着说：“人的体温没有鸡的体温高，你这样孵是孵不出来的。”爱迪生虽然没有孵出鸡来，但是通过这次孵蛋活动增长了知识。

2. “樱桃树是我砍的”

故事发生在美国的一个庄园主家里。

一天，庄园主从外面带回一把小斧子。他随意一放，就又出门去了。

庄园主有个不满10岁的孩子，看到闪闪发光的斧子，非常喜爱。

究竟快不快呢？他想试试，于是拿着斧子，跑到了樱桃园。

他选中一棵小樱桃树，学着大人砍树的样子，挥动斧子用力砍下去。只听到



——智力开发

“咔嚓”一声，小树拦腰折断了。

闯祸了，孩子赶忙把斧子送回原处，躲进屋里，忐忑不安地捧起一本书读了起来。

过了几个钟头，庄园主回来了。他走进樱桃园，发现最心爱的那棵樱桃树被砍断了，心疼欲裂，大发雷霆，并指使果农一定要把砍树者追查出来。

躲在屋里的孩子坐不住了。他犹豫了一会儿，终于大胆地走出来，低着头对父亲说：“爸爸，这棵樱桃树是我砍的。”

父亲问明情况，不但没有责备他，还把他搂在怀里，意味深长地说：“孩子，我为你的诚实高兴，要知道，做人首先要诚实，这比一百棵樱桃树还要宝贵。”

这个诚实的孩子就是乔治·华盛顿。长大后，他率领起义军，打败了英国殖民者，实现了美国的独立，当上美国的第一任总统。现在美国的首都就是用他的名字命名的。

3. 牛顿的趣事

牛顿从事科学研究时非常专心，时常忘却生活中的小事。有一次，给牛顿做饭的老太太有事要出去，就把鸡蛋放在桌子上说：“先生！我出去买东西，请您自己煮个鸡蛋吃吧，水已经在烧了！”

正在聚精会神计算的牛顿，头也不抬地“嗯”了一声。老保姆回来以后问牛顿煮了鸡蛋没有，牛顿头也没抬地说：“煮了！”老太太掀开锅盖一看，惊呆了，锅里居然煮了一块怀表，鸡蛋却还在原地放着。原来牛顿忙于计算，胡乱把怀表扔到了锅里。

4. 林肯的台阶

一个1岁左右的小男孩，被年轻的妈妈牵着小手来到公园的广场

前，要上有十几个阶梯的台阶了。小男孩却挣脱妈妈的手，他要自己爬上去。他用胖胖的小手向上爬，他的妈妈也没有抱他上去的意思。当爬上两个台阶时，他就感到台阶很高，回头瞅一眼妈妈，妈妈没有伸手去扶他的意思，只是眼里充满了慈爱和鼓励。小男孩又抬头向上瞅了瞅，他放弃了让妈妈抱的想法，还是手脚并用小心地向上爬。他爬得很吃力，小屁股抬得老高，小脸蛋也累得通红，那身娃娃服也被弄得都是土，小手也脏乎乎的，但他最终爬上去了。年轻的妈妈这才上前拍拍儿子身上的土，在那通红的小脸蛋上亲了一口。这个小男孩，就是后来成为美国第16届总统的林肯。他的妈妈便是南希·汉克斯。

● 三、造就杰出儿童的办法 ●

“神童”的出现和成长离不开家庭良好的文化熏陶，这同父母正确的期待，早期教育、家庭教育有着十分密切的关系：“神童”的产生需要家庭良好的文化熏陶；“神童”的造就来自其父母对于他们正确的期待；“神童”是由于家庭教育抓得早，抓得好的结果；“神童”自幼受到审美教育。

1. 开发宝宝智力三原则

古今中外许多知名学者在早期就才华横溢。如我国古代著名文人白居易6岁能作诗；李白6岁颂六



甲：德国诗人歌德8岁时已能用德语、法语、意大利语、拉丁语和希腊语阅读和书写等。这些事实都说明在婴幼儿时期就可开发宝宝的智力，使其才能早露。那么，怎样才能开发宝宝的智力呢？

(1) 让宝宝多看、多听、多动手

智力的发展离不开对知识的掌握，要想获得知识，必须通过看、听、摸等感知活动，因此多看、多听、多动手触摸，是宝宝认识事物、发展智力的重要途径和方法之一。

(2) 使宝宝多提问、多思考

宝宝非常喜欢提问，这是思维活跃的表现。父母对待宝宝的提问应该是有问必答，不能含糊。有些宝宝提不出问题，父母应该设法启发他们，当宝宝观察各种事物时，父母不仅要告诉他们“是什么”，而且还要引导他们多问几个“为什么”和“怎么办”。宝宝提出问题后，不应由大人包办代替来回答，而应引导宝宝通过自己的观察和思考找出答案。这样不仅增长了知识，而且也发展了思维能力。

(3) 培养宝宝的创造精神

创造精神是以创造性想象力为基础的，创造性想象是人们智力的结晶。宝宝在日常生活中常常利用自己获得的一些简单的知识经验，来解决遇到的新问题。例如，在游戏活动中，宝宝会根据生活经验创造出新的玩具，用积木搭拼成新的图形等，这说明宝宝已经有了初步的创造力，这时父母应该加以鼓励，给予表扬。这样就能更加激发宝宝的创造精神，为今后智能的发展打下良好的基础。

2. 三十六计培养优秀宝宝

没有教不好的宝宝，只有不适合的教育方法。父母常常因为宝宝进步缓慢而着急，由此或者粗暴地给宝宝戴上“脑子笨”“性格难以改变”之类的帽子，或者自认为学识浅、水平低，不会教育宝宝。实际上，只要方法妥当，任何宝宝都是优秀的；只要用心，总能找到合适的教育方法。

(1) 扮弱计——让宝宝充当一次“小大人”

父母常常抱怨现在的宝宝对父母漠不关心，缺少责任感，他们不知道，宝宝的责任感是要从小培养的，如果你总在宝宝面前表现出一副风风雨雨的样子，宝宝就会认为父母是不需要他们关心照顾的。因此，父母们不妨偶尔扮一次弱，向宝宝求助，你会惊奇地发现宝宝竟因此变成了懂事的“小大人”，而你也可以从宝宝的帮助中获得很多东西。

(2) 补强计——让宝宝由自卑变自信

当一个人的行为得到满意的结果时，这种行为就会重复出现。因此，当宝宝受到认可时，他的自信就会被激发出来，不断重复令人满意的行为，直至摆脱自卑，成为自信上进的好宝宝。

(3) 诱导计——帮宝宝跨过厌学的泥潭

几乎每个宝宝都多多少少有些厌学情绪，这是可以理解但却不能放任自流的，因为这种情绪会阻碍宝宝学习的热情，给宝宝的成长带来难以估量的影响。然而强制宝宝学习也不是好办法，这只会加深宝宝的反感，聪明的做法是诱导宝宝学习的兴趣，让宝宝自动自发地学习。

(4) 冷淡计——让宝宝有一点自控能力

现在的宝宝大多是独生子女，受到家人无微不至的关怀和照顾，然而这样的生活却让宝宝养成了任性的习惯，这个坏习惯将给宝宝未来的生活埋下巨大隐患。父母在宝宝任性时不妨试试冷处理，这会使宝宝因得不到注意而自动收敛脾气。



(5) 受挫计——给宝宝一个体验失败的机会

顺境当然可以出人才，但逆境也可以出人才。而且在逆境中经过挫折和千锤百炼成长起来的宝宝才更具生存竞争能力。也就是说为了增强宝宝的耐挫力，父母们不妨有意识地给宝宝创造一些适度的挫折情意，这种挫折教育对增强宝宝的心理承受能力大有好处。

(6) 放手计——培养宝宝自己的事情自己做

不要什么都为宝宝做好，父母应当试着放开手，让宝宝自主地去做，第一次也许做不好，但以后就会做得又快又好。千万不要做包办父母，放开手为宝宝创造做事的机会和平台，宝宝才能有自立能力，父母们也会少些麻烦。

(7) 纵容计——让宝宝在“淘气”中开发潜能

一些父母抱怨自己的宝宝“太淘气”，是“破坏狂”，其实这类宝宝往往很聪明，求知欲、好奇心都比较强，意志力也比一般宝宝来得坚定。因此，聪明的父母要试着“纵容”宝宝的淘气和“破坏”行为，并借机挖掘潜能，培养兴趣，说不定你的宝宝就是另一个“爱迪生”。

(8) 处罚计——让宝宝正视自己的错误

教育宝宝就要赏罚分明，宝宝做的好要给予奖励，但宝宝做错事时一定要不要姑息，哪怕只是小错也要进行适度的处罚，这样宝宝才能正视自己的错误，及时改正，免得在错误里越陷越深。

(9) 制冷计——给自负的宝宝“泼冷水”

自负是指自我评价过高，目中无人，这种心理对宝宝的成长是极为不利的，因此一旦发现宝宝自负的苗头，父母就应当运用“制冷”的手段，适时地给宝宝泼点冷水，让宝宝学会理性地评价自己，正确地认识自己。

(10) 包容计——让宝宝感受父母无条件的爱

宝宝也许不够聪明，也许有很多缺点，可是作为父母，你绝对不能对宝宝存有偏见，羞辱或嫌弃自己的宝宝。对宝宝一定要包容，要有信心，你就会得到一个怎样的宝宝。

(11) 样板计——父母要给宝宝当好第一任老师

父母是宝宝的榜样，宝宝是父母的镜子，父母的言行举止都会影响到宝宝。因此父母要严于律己，处事以自己的正确言行为宝宝树立榜样，引导宝宝健康成长。

(12) 鼓励计——给宝宝不断进取的力量

宝宝很容易对自己失去信心，很容易因为困难而放弃努力，因此，父母要不断地鼓励宝宝，给他们前进的勇气和必胜的信心，这样宝宝就能带着父母的期待改正缺点，不断进步。

(13) 倾听计——认真了解宝宝的感受

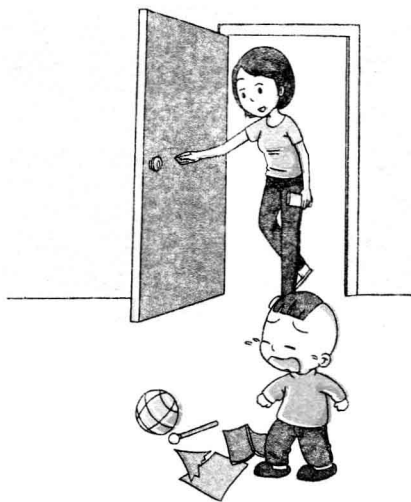
每个宝宝都有自己的心声，父母一定要耐心地去倾听，才能真正了解宝宝的想法、感受，才能对宝宝生理及心理上出现的问题、变化做出及时而细致的处理。有了这样的基础，亲子之间才能良好沟通，建立良好、和谐的亲子关系。

(14) 赏善计——让宝宝在赞美声中进步

教育宝宝，奖励是比惩罚更有效的方式。用奖励正确来代替惩罚错误，用肯定优点来代替否定缺点，这样既可以避免给宝宝造成伤害，又可以使宝宝取得更好的进步。

(15) 点拨计——巧妙地提示宝宝自觉走向正途

絮絮叨叨的说教，凡事替宝宝包办的父母是宝宝最不喜欢的，聪明的父母只会在宝宝遇到难题或行为错误时，从旁稍加提示引导，帮宝宝解决疑难。这样，宝宝明白了道理，父母也达



——智力开发

到了教育的目的。

(16) 虚拟计——让宝宝产生“我很棒”的自我感觉

有了天才的感觉，你会成为天才；有了英雄的感觉，你会成为英雄。宝宝找到了好宝宝的感觉，他就会成为好宝宝。用虚拟的手段，给宝宝制造一个“我很棒”的自我感觉，他就会逐渐“棒”起来。

(17) 容过计——让宝宝在错误中学到更多

生活中，宝宝难免有些过失、错误。有的是无意，有的是有意的。如果宝宝所犯过错的性质不是很严重，那么父母就不妨给予宽容、谅解，这样宝宝不仅会在内疚自责中更认真地改正错误，还可以使宝宝形成良好的宽容心态。

(18) 训诫计——让宝宝认识错误、改过自新

宝宝就是宝宝，会不断地出现各种各样的问题和错误，有些错误可以宽容，而有些错误是不能姑息的。必须对宝宝进行合理、有效的批评，以保证宝宝不再犯类似的错误，即使是再宽容的父母，也不能让这种合理的管教缺位。

(19) 熏陶计——在生活中给宝宝好的影响

家庭是宝宝的第一课堂，家庭教育给宝宝的影响是深远而巨大的。因此，父母如果能在家庭生活中，通过讲故事等方式，培养宝宝健康的兴趣爱好，陶冶宝宝的情趣、品行，那么就可以让宝宝更健康地成长。

(20) 疏导计——让宝宝由对立变成合作

大禹治水成功之处在于“疏”而不在“堵”，父母也可以从这种方法中得到启示。在教育宝宝时太过专制只会引起宝宝的逆反，让宝宝跟你“对着干”，但如果采取明智、开放的疏导策略，宝宝就会愿意跟你愉快合作。

(21) 尊子计——让宝宝与父母贴得更近

亲子间之所以出现冲突矛盾，往往是因为父母对宝宝不够尊重，使宝宝心怀恐惧、不满，拉开了彼此的距离。其实宝宝也需要尊重，那么他们一定会成为最受宝宝欢迎的父母。

(22) 对等计——与宝宝实现良好的沟通

与宝宝良好沟通的前提，就是平等地对待宝宝，做宝宝的好朋友。这样宝宝才会愿意向你说出心里话，父母才可以及时帮宝宝摆脱各种问题。如果父母总是摆着父母架子，专制地要求宝宝服从自己，那么亲子间沟通的大门就会慢慢关上。

(23) 攻防计——先给宝宝打好“预防针”

兵法上说：最好的防守就是进攻。在教育宝宝时也是这样，与其宝宝出现问题后，再去管教、愤怒，还不如提前就给宝宝打好“预防针”，提高宝宝的“免疫力”，让宝宝少走弯路，少犯错误。

(24) 训俭计——帮宝宝克服骄奢之气

现在宝宝都是家里的“小皇帝”“小公主”，要风得风，要雨得雨。一些宝宝就养成了骄奢的习惯，花钱大手大脚，不知爱惜物品，这种习惯对宝宝的健康成长是极为不利的，因此父母应理直气壮地教育宝宝勤俭节约，帮宝宝养成节俭的习惯，这才是真正的爱宝宝。

(25) 伴教计——在参与中教出好宝宝

如果父母能够参与宝宝的生活，多抽时间陪伴宝宝做一些事，那么不但可以增进亲子感情，还可以鼓舞宝宝，同时父母还可以对宝宝多一些了解，这对开发宝宝的潜力、培养宝宝成才是非常重要的。

(26) 防微计——别让宝宝的小毛病变成大问题

生活中，宝宝有时会有一些小毛病，如霸道、无礼、懒惰等，这时候父母就要注意了，问题虽小，但也要严管，防微杜渐，否则这些小毛病会变成大问题，那时候父母再想让宝宝改正，就不那么容



易了。不要姑息宝宝的小毛病，严管同样是爱的表现。

(27) 劝和计——让宝宝与老师相互包容

宝宝与小朋友之间也会发生一些摩擦和误会，这时父母就要担任“和事佬”的角色，帮助双方消除矛盾、误会，互相理解、互相包容。让宝宝学会尊重其他的小朋友，与其他的小朋友友好相处。

(28) 立规计——用合理的规则让宝宝学会自控

宝宝的自控能力较差，而父母不要这样、不要那样的说教又容易引起宝宝的厌烦，因此父母可以为宝宝建立一套行之有效的行为规则，作为宝宝判断自己行为的依据，以此来约束自己的行为。

(29) 减负计——别给宝宝太大的压力

生活中，有心理障碍的宝宝越来越多。压力过大是导致宝宝出现心理问题的一个重要原因，给宝宝减负已经成了当务之急。为了让宝宝健康成长，父母们请别给宝宝太大的压力。

(30) 激发计——用刺激宝宝的方式让宝宝爱学习

教育宝宝要找对方式，当劝导、说教都不奏效时，父母们不妨试试这招激发计。利用宝宝的好胜心理、逆反心理甚至嫉妒心理来故意刺激宝宝，让他们由不爱学习变成积极学习。

(31) 悦纳计——让宝宝喜欢并接受自己

如果宝宝不能全面地认识自己、看到自己的长处，那就会出现很多问题，如自卑、嫉妒别人等。因此，父母们要让宝宝们看到自己的优点，要让宝宝喜欢自己，这样宝宝才能自信地面对生活。

(32) 用忍计——温和地纠正宝宝的“出格”行为

宝宝常常会做出一些令父母无法容忍的“出格”行为，而“急风骤雨”式的教育只会使宝宝走向极端，因此，父母们只能“戒急用忍”，压下火气，多理解宝宝多包容宝宝，在此基础上引导宝宝，这样才能把宝宝引向正途。

(33) 励勇计——培养宝宝大胆探索的勇敢个性

生活中，常常是那些勇于探索、大胆无畏的人才能取得杰出的成就，获得幸福。因此，父母们为了宝宝的未来着想，不要总是对宝宝过度保

护，不要过分强调培养“听话”的宝宝，而是应该多给宝宝一些锻炼的机会，鼓励他们做勇敢的宝宝。

(34) 感化计——以真情感动宝宝的心灵

教育宝宝，不能光是说教、责骂、劝导，有时候还必须要以情感之，这样才能撼动宝宝的心灵，达到教育的最佳效果。但是，要感化宝宝必须要情真意切，否则效果就会大打折扣。

(35) 平等计——培养一个胸怀开阔的宝宝

现在的宝宝大多是独生子女，个个都是“小太阳”，他们习惯以自我为中心，然而这样的性格对人际交往是极为不利的。因此，生活中，父母们应注意不要给宝宝特殊的地位，培养他们分享、合作的精神，逐步培养出一个胸怀开阔的宝宝。

(36) 苦磨计——培养宝宝的意志和毅力

现在的宝宝面临的是一个处处充满竞争的社会，而很多宝宝由于生活过于安逸，往往缺少战胜困难的勇气。因此，聪明的父母应该多让宝宝经受一些艰难困苦的磨炼，以培养他们坚韧不拔的意志和毅力，这样他们才能在未来的竞争中取胜。

● 四、睡前故事——好故事提升宝宝智力 ●

1. 阿凡提的故事

一天，阿凡提要去赶集。一群小孩围过来异口同声地求他道：“阿凡提大叔，给我带一支口笛吧！”“也给我带一支口笛吧！”

其中一位小孩很有礼貌地把一些零钱恭恭敬敬地递到阿凡提跟前，说道：“阿凡提大叔，麻烦您给我带一支口笛吧！”

阿凡提接过宝宝手中的钱，为使其他宝宝也不扫兴，回答说：“好，

——智力开发

好，我给你们带，给你们带。”

傍晚，宝宝们到路口等阿凡提回来。阿凡提从口袋里取出一支口笛递给了那位给了钱的宝宝。

“阿凡提大叔，我们的呢？难道没给我们带？”其他宝宝唧唧喳喳地问道。

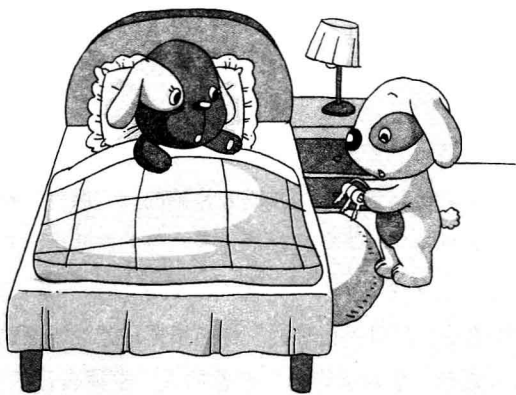
“宝宝们，卖口笛的人说‘这口笛只有给了钱的人才能吹响，没给钱的人拿上口笛也吹不响’。所以，我没给你们买，懂了吗？”阿凡提笑了笑回答说。

启示：懂礼貌的好孩子人见人爱，阿凡提大叔也不例外。

2. 狗、公鸡和狐狸

狗和公鸡一起去旅行。它们在树林里走着走着，不知不觉，天色已黑。它们找到一棵空心树，刚好让狗睡在树洞里。公鸡就飞到旁边的大树上，睡在了高高的枝条上。天还没有亮，公鸡就醒了。它像平时一样，引腔高啼。这响亮的啼声，吸引了狐狸。它来到大树下，望着树上的公鸡，垂涎三尺。

“嘿，朋友，你的歌声真好听，我从来没有听过这么甜美的声音呢！”狐狸哄骗公鸡，“你下来，我们交个朋友吧！”



公鸡没有理睬狐狸，仍留在高高的树枝上。

“噢，朋友，你的歌声很动听，真像天使的歌声啊！你下来，教我唱歌吧！”狐狸甜言蜜语，要打动公鸡。

“好吧。”公鸡说，“不过，你要站开一点，退往那边吧，别堵着我飞下来。”

听见公鸡肯下来，狐狸很开心，依着公鸡的指示，退到空心树旁边。说时迟，那时快，狗从洞里飞扑出来，一口咬住它，公鸡也立即从树上飞下来，拼命啄它的眼睛……狐狸求饶也没有用了。

启示：“聪明反被聪明误”这句话是非常有道理的。一个人聪明是好的，但要用到正途上，否则会反伤自己。

3. 华盛顿找马

华盛顿是美国第一任总统，他年轻的时候有件找马的轶事。

一天，他父亲的一匹马被人给偷走了。华盛顿同一位警察一起到偷马人的农场里去讨要，但是那个人却拒不归还，而且还一口咬定说：“这是我的马。”

华盛顿用双手遮住了马的双眼，对那个偷马的人说：“要是这马真是你的，你一定知道马的哪只眼睛是瞎的？”

“右眼。”偷马人说。

华盛顿放下蒙马眼的右手，马的右眼并没有瞎。

“我记错了，马的左眼才是瞎的。”偷马人辩解道。

华盛顿又放下蒙马眼的左手，马的左眼也没有瞎。

“我又说错了……”偷马人还想狡辩。警官说：“不错，你是错了。这些充分说明马不是你的，你必须把马还给华盛顿先生。”

启示：面对损害自己利益的人，发挥自己的智力不仅可以拿回属于自己的东西，也可以教训那些走错路的人。

——智力开发

4. 卓别林智斗劫匪

一天卓别林遇到一个劫匪要抢他的钱，卓别林镇静地说：“钱我可以给你，但你要先帮我一个忙，你朝我帽子上打两枪，这样我回去好向老板交代。”劫匪就朝他帽子上打了两枪。卓别林又说：“你再给我的外套上打两枪吧。”劫匪就又打了两枪。劫匪刚要走，卓别林又说：“求求你再朝我裤子上打两枪吧！这样就显得更加逼真了。”劫匪大骂：“你这个胆小鬼！怎么这么罗唆！”刚要打他的裤子却发现子弹用光了。这时卓别林一拳打昏了劫匪，飞快跑掉了。

启示：遇事保持镇定，可以从另外的角度看到光明，靠自己的智慧自救。

5. 狮子的圈套

一只饥饿的狮子发现了一群正在吃草的野牛，狮子借助青草的掩护，开始悄悄地向野牛靠近。

狮子离野牛越来越近了，可野牛们没感觉到，仍在悠闲地啃食着青草。

这时，狮子箭一般冲向了野牛群。野牛吓得四散奔跑。狮子紧追着其中的一头野牛，这头野牛拼命地奔跑着，每当狮子要追上它时，它便拐了弯，这样就可以和狮子拉开一段距离了。可没多久，野牛就体力不支了。



跑着跑着，野牛突然刹住了脚，猛地转过身，将锋利的犄角对着狮子。狮子一看，赶紧停了下来，在野牛身边慢慢转悠，寻找着进攻的机会，可是野牛的犄角始终对着它。狮子和野牛就这样对峙着，僵持了一阵子。

突然，野牛向前迈进了一步，狮子竟后退了一步，并一下子虚弱地仰倒躺下了，四肢朝天，好像已经累倒了。狮子的“懦弱”让野牛顿时恢复了勇气，野牛用犄角向躺在地上的狮子狠狠扎去……

然而，几分钟后，威猛进攻的野牛却慢慢地倒了下去，丝毫没有挣扎。原来，狮子的“懦弱”是装出来的，它是在骗野牛上钩。现在狮子的利齿已经紧紧地咬在了野牛的喉咙上，就这样毫不费力地杀死了野牛。

启示：随机应变也是高智力的一种表现，有时可以引导事情向自己理想的方向发展。

6. 神奇的数字效应

从前，有家公司的总经理为一家濒临倒闭的工厂头疼不已，因为这家工厂的员工一直无法完成额定工作，导致工厂效益受损。厂长对此无能为力，总经理决定亲自出马。

有一天，总经理跟厂长来到了车间，当时日班已结束，夜班正要开始。到了生产车间后，总经理问一个工人：“你们今天制造了几部暖气机？”

“6部。”工人答道。

总经理听后没说什么，而是在地板上用粉笔写下了一个大大的“6”字，然后就离开了。夜班工人上班的时候，看到地板上那个“6”字，就问这是什么意思。那位上日班的员工告诉他说那是总经理写下的。第二天早上，总经理又来到工厂。看到夜班工人已经把“6”字擦掉，写上了一个大大的“7”字，就满意地离开了。

日班工人第二天早上来上班时，当然看到了那个大大的“7”字。一个工人大声叫道：“这意思是夜班工人比我们强，我们要让他们看看到底是谁强！”他们加紧工作，那晚他们下班之后，自豪地留下了一个更大“10”。

——智力开发

就这样，两班竞争起来。不久之后，这家产量一直落后的工厂，终于超过了其他工厂。

启示：是数字神奇，还是人神奇呢？聪明的人总是可以创造奇迹。

7. 斗力不如斗智

一个宝宝在山上种了一片玉米。玉米快要成熟的时候，被狗熊发现了。狗熊钻进玉米地吃了一些，扔了一些，糟蹋了一地。

宝宝找狗熊去讲理。狗熊满不在乎地说：“你的玉米是让我给糟蹋了，你能把我怎么样呢？”

宝宝说：“我要你包赔。”

狗熊说：“我若是不包赔呢？”

宝宝说：“那我就叫你知道知道我的厉害。”

狗熊说：“我劝你还是忍了吧，我有的是力气。”

宝宝说：“我光听说狗熊傻，可没听说狗熊有力气。”

狗熊火了，指着一个磨盘大的石头说：

“等我把这块石头扔下山去，你就知道我不是有力气了。”

狗熊背起了磨盘石，故意在草地上走了一圈儿，顺着陡坡把石头扔下山去。磨盘石发出隆隆的巨响，狗熊得意地“哼”了一声。



宝宝说：“背石头不算力气大，能拔下一棵树才算力气大。”

“那你就等着瞧吧！”

狗熊说着，吭哧吭哧拔起树来。费了九牛二虎之力，到底把一棵松树给拔下来了。

宝宝说：“你能把松树拖到东边的湖里去吗？如果你能把树扔到湖里，让它像船一样漂起来，我就服你了。”

狗熊真的把大树拖到湖里了。可是，他已经累得筋疲力尽，站进湖里以后，本想爬到岸上来，却“扑通”一声落到水里去。宝宝趁机跳过去，揪住狗熊的耳朵，把他的脑袋摁到湖里，灌了他一肚子水。

狗熊告饶了，答应了宝宝的要求，给宝宝赔偿：自己要当一头牛，学会拉犁，帮助那个宝宝种地。

启示：看来，有智慧还是比有力气好啊！

8. 刺猬和狗赛跑

一个阳光明媚的早晨，刺猬在公园里散步的时候碰到狗。

“你好！狗大哥。”刺猬向狗打招呼。

“哦，是你呀，矮冬瓜。”狗嘲笑地回答。在狗的眼里根本看不起比自己矮的刺猬。

“你这样叫我可不礼貌，我们都是平等的动物呀！”

“这样叫你算客气了。还平等呢？你比我差远了。要不，我们来场赛跑？”狗不屑地摆摆尾巴说。

“好吧！你不能反悔，时间你定但比赛地点就由我定！”刺猬感受到了伤害，立即和狗约好比赛的时间和地点，还写下了字据如下：如狗先生输了就给刺猬先生一筐栗子；若刺先生猬输了就给狗先生一根大大的骨头。

回到家里后，刺猬告诉刺猬太太：“明天，我要和狗先生比赛，亲爱的，你看怎么样？”

“哦，亲爱的，跑步可不是你的强项。不过既然你已经答应狗先生，你肯定已经想好对策了。”

第二天早上，当太阳刚从地平线上升起，狗和刺猬就来到比赛地点——山坡上。“预备跑！”随着裁判小松鼠一声令下，刺猬迅速地滚成球状向山坡下滚去，而可怜的狗就是四脚腾空也追不上。这时，狗才明白比赛场地是山坡的下坡路而不是它以为的上坡路。

当狗将一筐栗子给刺猬送去的时候，它不好意思地对刺猬说：“我真不应该因自己个头大而瞧不起别人呀！还是老话说的好啊！”

“什么老话说的好啊？”刺猬好奇地问。

“就是‘动物不可貌相，海水不可斗量！’”

启示：比自己个头大又怎样呢？只要有聪明才智，无所畏惧。

9. 拿破仑开枪救人

一次，拿破仑骑马穿越一片树林，忽然听到了一阵紧急的呼救声。他扬鞭策马，朝着发出叫喊声的湖边跑去。只见一个不会游泳的士兵落到水里，正往深水当中漂移，距离岸边已有30米。岸上几个士兵慌作一团，无可奈何地呼喊，他们当中谁也不会游泳。

拿破仑赶来问道：“他会水吗？”

一个士兵回答说：“他只能划几下，现在不行了，漂到深水里，刚才喊救命呢。”

拿破仑“哦”了一声，随即从侍卫手里取过一支手枪，并大声朝落水的人喊道：“你还往当中爬什么，赶快游回来。再往前去，我就开枪毙了你！”

说完，果然朝那人的前方开了两枪。

落水的人，或许是听到了岸上的威胁的话语，或许是听到了前方子弹入水的响声，猛然地回转身来，拼力扑通扑通地划着，居然很快就向岸边靠拢了。

启示：适当的时候给予一些刺激会收到好的效果。

10. 向总统“卖”书

一个出版商有一批滞销书久久不能脱手，他忽然想出一个主意，给总统送去一本书，并三番四次去征求意见。

忙于政务的总统不愿意与他纠缠，便回了一句：“这本书不错。”

出版商便大做广告：“现有总统喜欢的书出售！”于是，这些书被一抢而空。

不久，这个出版商又有书卖不出去，又送了一本给总统。

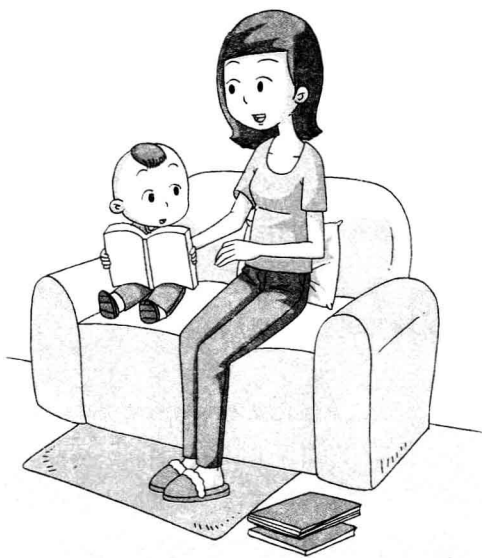
总统上过一次当，想奚落他，便说：“这本书糟糕透了！”

出版商听后脑子一转又做广告：“现有总统讨厌的书出售。”有不少人出于好奇争相抢购，书又售尽。

第三次，出版商将书送给总统，总统接受了前两次的教训，便不做任何答复，出版商却大做广告：“现有令总统难以下结论的书，欲购从速！”居然又被一抢而空。

总统哭笑不得，商人调动了总统这只猛虎，大发其财。

启示：换个角度看问题，会有意想不到的收获。



——智力开发

11. 真假小白兔

小白兔当了萝卜店的经理。小狐狸很羡慕：“哼，我要变成小白兔！”于是，他念起咒语：“一二三四五六，狐狸变成小白兔。”嘿！小狐狸变成了一只小白兔了。

早晨，一只小白兔一蹦一跳来到萝卜店。店里的小灰兔一见，惊叫起来：

“咦？小白兔经理刚进去，怎么又来了一个小白兔经理呢？”

里面的小白兔走出来一瞧，大叫：“你是……”

外面的小白兔也大叫：“我是这里的经理，你是谁？”

“明明我是经理，你是谁？”

两只小白兔吵起来。小灰兔左看看、右看看，愣住了，实在分不出谁是真的小白兔经理。

熊法官来了，先在两只小白兔面前放两捆青草，两只小白兔很快吃完了青草。熊法官又在他们面前放了两块肉，两只小白兔都皱着眉头：“不吃不吃！”熊法官看看这个，又看看那个，怎么也看不出真假，急得直摇头：这可怎么办？

兔妈妈来了，两只小白兔一齐叫：“妈妈，我是你的宝宝。”

兔妈妈看看这个，又看看那个，摇摇头：“咦，真怪！唔，我的宝宝尾巴上有个伤疤。”



可仔细一看，两只小白兔尾巴上都有伤疤。这可怪了！兔妈妈想了想，忽然捂着肚子叫起来：“哎哟，哎哟，我的肚子疼！哎哟，哎哟！”兔妈妈疼得弯下了腰。

“妈妈，你怎么啦？”一只小白兔眼泪都流出来了，扑上来扶着兔妈妈，一边大叫：“快去叫救护车，快！快！”

另一只小白兔虽然也在叫“妈妈妈妈”，声音却一点不急。

兔妈妈猛然站起来，一把抱住扑上来的小白兔，说：“我分出来了，你才是我的宝宝——真正的小白兔！”

小白兔笑了：“妈妈，你到底认出自己的宝宝了！”

另一只小白兔见兔妈妈忽然好了，愣了一愣，才明白自己上了当。只好摇身一变，变成狐狸溜走了。

熊法官笑了：“兔妈妈，你真聪明！”

兔妈妈笑了，小白兔也笑了。

启示：亲情无敌，拥有亲人的爱，可以克服任何困难。



第三篇 婴幼儿智力开发之尾声

智力训练

第 一 章

婴 幼 儿 智 力 能 力 表 现

做父母最大的一个快乐就是看到自己的宝宝不断地生长和发育。父母会对宝宝在第一年里变化的速度感到惊讶，每度过一周，宝宝渐渐地实现了对身体肌肉的控制能力、协调能力；宝宝的协调能力发展起来以后，便能坐立、爬行、站立，最后能走、能跑。宝宝的动作能力也有很大的发展，几个月后，宝宝能够精确地控制自己的运动。每个宝宝都以自己的速度发育，不同的年龄形成了不同的协调能力，但是宝宝之间也有差别。不要强迫宝宝做超出自身所能做的事，这是没有意义的。让宝宝以自己的速度发展，永远给宝宝以鼓励和帮助。

● 一、学习能力 ●

如果说人世间真有神童，那么婴幼儿个个都是“神童”！只要对宝宝的潜能有足够的认识，有全面发展和充分发展的指导方针，创设丰富的生活游戏环境，选择适合他们年龄特征的教育方法，让他们天天接触学习的对象，宝宝们就能不知不觉地接收成千上万的信息，自然而然地适应人类社会的生活，轻松自如地学得“人生第一难”的语言，难道还愁初识两千来个汉字吗？人在婴幼儿时期完全可以遨游于间接知识的海洋，早期识字阅读只是平凡的家事。

——智力训练

1. 宝宝的学习任务

婴幼儿期的无意识心理虽不能为自己所察觉，但它有惊人的探求力、记忆力、模仿力，能实现巨大的“适应性学习”。这是客观存在的事实。宝宝就是靠这无意识的“适应性学习”，来适应环境，求得生存和发展的。任何生理上正常的宝宝，只要生活在人间，短短两三年都能完成以下一些重大的学习任务。

(1) 学会认人和交往

人的相貌近似，肤色相同，衣着常换，动作和表情各异，是很难区别的。但出生一周的宝宝，就能感觉出妈妈和临时请的奶妈的不同，奶妈喂奶时就表现不欢。几个月后就完全认识妈妈，见着妈妈就手舞足蹈地表示亲热。半岁左右能分辨亲人、熟人和生人，开始认生。1岁多能区别50个左右不同的面孔，3岁时能认人数以百计。婴儿对他人的情绪很敏感，喜欢亲昵和谈话。如果他接触的人多而又不吓着他，两三岁就喜欢串门交谈，爱表达感情和认识了。

(2) 学会直立行走和运动

失去早期教育的“狼孩”，10多岁尚不能直立行走；动物出生后训练

多年，也只会站立瞬间，行走数步。而宝宝经过1年左右的模仿和练习，就能直立行走了，接着就学会奔跑、做操、翻滚，3岁即运动自如。如果经过特殊训练，周岁前就能游泳，2岁可学会滑冰、走平衡木。



(3) 识物和记事

宝宝说话之前早就会用目光和手势示意认识餐具、糖果、电灯之类。只要经常指点, 3岁前宝宝识物能达数以万计, 什么衣食住行、花草树木、鸟兽虫鱼、日月星辰、砖瓦沙石、工农商学乃至生老病死等各类事物都能初步认识。人一生掌握的概念, 90%以上是婴幼儿时期初步获得的。

(4) 学会用手做事

创造和使用工具是动物进化到人的关键条件, 这种进化经历了千百万年。宝宝却能很快学会左右手抓、放、拧、拿、按、敲、推、拉等动作, 半岁多就能捏起一颗小小的饭粒, 1岁半后就会用左右手握筷子吃饭, 3岁时两手就能使用剪刀。而从小只用右手做事的成人, 再练左手握筷子和剪刀等, 是很难自如的。

2. 宝宝学习新知识、适应世界的方法

宝宝有着强大的学习能力, 他们凭着自己的学习方法和技巧感知世界、认识世界。新生宝宝学习新知识、适应世界的方法主要有三种:

(1) 条件反射

经典条件反射, 是在非条件反射的基础上建立的, 是暂时性的神经联系, 建立联系的基本条件是强化过程。例如, 吃奶时妈妈经常抚摸宝宝的额头, 会在吃奶和抚摸额头之间建立神经联系。因此抚摸宝宝的额头时, 即使不给他喂奶, 宝宝也会做出吸允的动作。通过这样的经典条件反射, 宝宝学习着自己接触世界的方法和技巧。

操作性条件反射, 刺激的条件往往不是导致结果的原因, 而是强化宝宝发出的动作, 以此让他习惯这样的动作和反应。例如, 新生宝宝把头扭向一边后即给他提供糖水作为强化, 他们能学会把头转向一边这一动作。

(2) 习惯化和去习惯化

习惯化是指个体由于不断重复地受到某一种刺激, 而对该刺激的反应逐渐减弱的现象。如果有另一个新异的刺激出现, 他会立刻转向新异刺

——智力训练

激，这种对新异刺激的反应的增加就是去习惯化。这是宝宝对新事物产生兴趣、认识新事物的心理机制，也是他们对事物进行记忆的方法。例如，出生12个月之后有66%的宝宝通过长时间的观察不断地去习惯化，能够认识66%的线条被删除的自行车图案。

在这样的前提下，父母在宝宝学习的环境方面可以不断改变，适当增加宝宝学习事物的新刺激。这样不断进行刺激，就会不断形成牢固的条件反射，从而更大化地扩展宝宝的认知并且保持宝宝的学习兴趣。

(3) 模仿能力

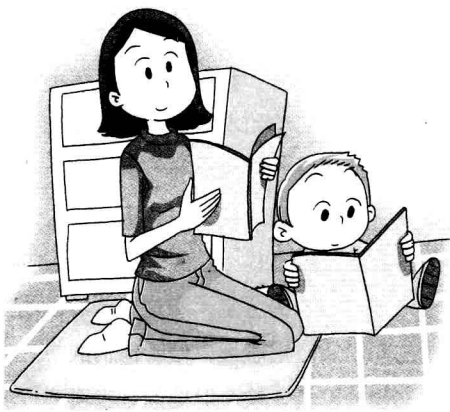
模仿是宝宝将他们“看见”的身体运动和他们自己“感觉”到的身体运动协调一致。宝宝的模仿能力在前两年里变化很大，尽管出生时模仿能力总是有一定的局限性，但是模仿使得宝宝具有一种十分有力量的学习途径。宝宝有时很多表情会和父母很相像，这是一定程度上的延迟模仿。基于此，父母可以让新生宝宝多接触一些美好的事物，一方面让他们心情舒畅，另一方面也可以在潜意识里让他们朝着美好的方向成长。

3. 怎样帮助宝宝发展学习能力

(1) 分类型培养宝宝学习能力

通常可把宝宝分为视觉学习型、触觉学习型、听觉学习型三种类型。平时，父母可以和宝宝一起做一些小游戏，让宝宝高高兴兴的学习。

① 触觉学习型的宝宝。让宝宝讲个小故事，并写下来。父母可以提示他，问他一些关于某个特别的事情（如幼儿园的运动会）的问题。如果他漏掉了重要



的细节，或是说了些你不明白的话，让他再说清楚一下。他给你讲述了一件事之后，你可以变一种说法再跟他说一遍，这有助于宝宝学会用不同的方式讲述同一件事。让他给这个故事画画做插图，然后做成一本书。过一段时间，你就把这本书拿出来，让他再把这个故事讲一遍。

②听觉学习型的宝宝。问宝宝开放式的问题。相比于一个“你在公园是不是玩得很开心”之类可用“是”或“不是”来回答的简单问题，要是你问宝宝一个更宽泛的问题，如“你在公园里都玩什么了？”你听到的回答会更详尽些。如果宝宝回答不出来，你可以问得更具体些，如“你都玩了哪些玩具？”给宝宝一个机会，说说他都干了什么，就算是他喋喋不休地说那些发生在公园的琐碎小事，你也要满怀热情地倾听。所有的这一切对于宝宝来说都很重要，你也趁机尽情享受和宝宝的这种对话吧。

③视觉学习型的宝宝。把宝宝看书或讲故事的情景拍摄下来。为了增加乐趣，父母还可以把宝宝装扮成故事中的人物，让他把情节表演出来。然后把录像放出来，和宝宝一起看。让宝宝说说自己的表现，并且表扬他的说话技能。不要太在意他说错的字，这样做的目的是帮助他习惯于在别人面前说话，可不是为了把他培养成演员。

(2) 分段培养

①0~2岁的宝宝。虽然宝宝还很小，他们仍然喜欢父母充满爱意地对他们说话，给他们讲故事，帮助他们了解事物的各种名称；跟随宝宝的注意力，了解一下他们正在看什么，继续谈论并探究他们所关心的事物，而不要转换话题；利用生活中的各种机会教育宝宝，如穿衣时可以说说身体各部位的名称和衣服的名称；创造大量机会使宝宝通过五种感官探索环境，给他们提供不太尖利但也不会断裂的器具及玩具；和宝宝一起散步、游戏、唱歌，播放悦耳的音乐；和宝宝一起看书，选择书页较坚固、让宝宝可以自己翻的书；看看画有小动物的书，模仿动物的声音。

②2~4岁的宝宝。和这个年龄段的宝宝分享语言的乐趣很重要。用简单的句子和宝宝聊天，倾听他们的想法，不要批评他们的错误，谈论他们感兴趣的事情。这个时期的宝宝喜欢可笑的韵律诗、猜想游戏、绕口令、

——智力训练

谜语、曲调简单的歌；帮助宝宝认识各种标志，如饭店的标志、商店的标志、交通标志，同他们谈论各种标志的含义；注意并称赞宝宝的想法，说“真是个好主意”“我很高兴你想到这一点”“我喜欢你的主意”一类的话；玩一些需要宝宝守规则进行的游戏；与宝宝一起散步时，花点时间坐下来，闭上眼睛聆听周围的声响，谈论你们所听到的声音。

(3) 与能帮助宝宝学习和发展的人员合作

和宝宝的老师建立良好的关系，询问老师，父母在家中能做些什么来帮助宝宝在学校取得成功；确保宝宝足够的睡眠，保证上学前吃好早餐，帮助宝宝做好上学的准备；培养他们对作业的好感，鼓励和表扬他们所做的努力；帮宝宝查找资料，并教他们如何利用资料完成学校的课业和制作模型，找出有趣的方法完成作业。帮助他们，但不要越俎代庖，替他们做作业等于传达了“我认为你不行”的负面信息；当你拜访那些会讲有趣的故事、唱有趣的歌或兴趣爱好独特的人时，请带上你的宝宝，拜访时间不要太长，允许宝宝观察各种收藏品和工场；对宝宝遇到挫折时表示理解，这也是在帮助他们。每个人都会犯错，如果父母期待的是十全十美的宝宝，那会使宝宝感到气馁。



● 二、语言能力 ●

语言是一切事物和思想的衣裳；语言是人类所特有的社会现象，是人类社会交际的工具。婴儿语言能力发展的快慢，从某种程度上决定了他的心智的发展，因为讲话的能力是人类在婴儿期的一个重要的能力。

1. 语言和言语含义不同

语言和言语是两个既有区别又有联系的概念。语言是以语音、字形为物质外壳，以词汇为建筑材料，以语法为结构规律而构成的体系。我国的语言主要是汉语，英语也是一种语言。言语是人们运用语言进行的交际活动的过程，也就是说人们说出的话和听到的话，是在社会交往中运用语言的过程。

2. 语言能力发展阶段

语言是人生存在世上与人交流沟通施展自己才能的重要工具。但丁说：“语言作为工具，对于我们之重要，正如骏马对于骑士的重要。最好的骏马适合于最好的骑士，最好的语言适合于最好的思想。”

①简单发音阶段（0~3个月）：发音以元音为主，主要是喉音。

②连续音阶段（4~8个月）：声母及连续音明显增多，喜欢重复，从而得以巩固。

③准备学话阶段（9~12个月）：理解语言及发音出现飞跃，语调出现变化，开始主动模仿发音。

④单词句阶段（1岁至1岁半）：语言表达真正开始，从会说一两个单词到100多个，简单句增多。

⑤简单句阶段（1岁半至2岁）：此阶段为语言快速发展期，可渐

——智力训练

用语言表达自己的愿望、要求，并会回答简单问题，能说单词句和简单重复句。

⑥复合句萌发阶段（2~3岁）：词汇增加很多，2岁时可拥有300~500个词汇，3岁达到近千个。

⑦完整句阶段（3岁以后）：说话较完整，语言开始连贯，能与他人对话。

⑧内部语言产生阶段（4岁以后）：内部语言就是在思考问题时不出声，是高一层语言的表现。

3. 影响宝宝语言发展的因素

影响宝宝语言发展的因素，大致为硬体及软体两个部分。所谓的硬体是指宝宝身体的健康状况。健康情形良好的幼儿，语言发展较好；反之，体弱多病的宝宝，其语言发展能力会受到影响而变慢，如智能不足、先天性器官缺损、脑性麻痹等患童，必须以特殊的管道，帮助他们发展语言能力。软体则是指外在的学习环境，家庭关系良好、互动语言较多的宝宝，语言发展较好。



4. 语言与思维的关系

语言现象是一个完整的信息输入、处理和输出的过程。人们在“听”的过程中，语言仅仅是以声音的形式存在，并作为第一信号刺激作用于人的听觉器官，它只是一种输入的信号，其本身并无其他的任何意义。人们在“听懂”即理解语言时，它才成为真正意义上的语言，作为第二信号刺激作用于大脑听觉语言中枢。而“说”是人在思维的基础上把自己想要表达的意思通过发音器官输出，同时在不断调整自己思维的过程中，语言和思维是相互依存的。宝宝在游戏过程中自言自语便是宝宝通过外部语言来进行思维的具体表现。父母在培养宝宝语言能力的过程中，要注意把语言的音形外壳与其本身的语义结合起来，否则“鹦鹉学舌”似的训练方式不但不能促进宝宝思维的发展，时间久了还会使宝宝产生厌学情绪。

5. 如何训练宝宝的语言能力

婴幼儿语言的训练，首先要培养一个表现力丰富的宝宝，表现力丰富就能和他人快乐地交流，能把自己的想法自由表达。

要想把宝宝培养成表现力丰富的宝宝，从婴幼儿时期起，妈妈就要有意识地加以培养。宝宝哭时，妈妈要到他的旁边，观察宝宝为什么哭；当妈妈的眼睛和宝宝对上的时候，对宝宝笑一笑，宝宝想说话时，妈妈也要对他说话，给宝宝喂奶、换尿布时，妈妈都要自然地对宝宝说说话。不要认为宝宝现在什么都还不懂，就对宝宝什么都不说。

(1) 0~1岁

语言是宝宝在需要交流的心情中自然产生的，并非是大人教了，宝宝才记下来的。所以，首要的问题在于能否建立宝宝和妈妈的信赖关系。妈妈如果想培养宝宝的语言能力，与其考虑教法，不如考虑在日常生活中建立和宝宝良好的母子关系。什么事都不懂，只要用爱心来接触宝宝就是了。

——智力训练

(2) 1岁至1岁半

宝宝开始说话是在1岁前后。在此之后，只要是宝宝自己实际所见、所闻、所接触的现实世界就是全部。从1岁左右开始，就能一点一点地留下印象了。例如，把积木当成车，说“嘟嘟”地玩，能玩这种比拟游戏就是因为具有了印象能力，能在积木上重叠车的印象。要用语言进行交流，就必须在聆听后留下印象，所以，具有印象的世界对语言的发展也是很重要的。



(3) 1岁半至2岁

这是开始说话的时期，婴儿喜欢给东西取名字。如说“狗狗”（汪汪）“车车”，能把想说的意思表达出来。词汇增加几个后，就能说出两个单词的句子了：“有狗狗”“爸爸不在”等。这样，其语言的世界急速扩大。

(4) 2~3岁

知道“漂亮”“可爱”等形容词的使用，并能把一个词汇代用在各种东西上。例如，把“毛茸茸”使用于猫、狮子、布制猴子等。

(5) 3~4岁

宝宝到了三四岁，喜欢反复多次问：“这是什么？”不用说，这是宝宝好奇心的表现，不仅如此，也包含有想和妈妈练习说话的心理。妈妈如果对宝宝的话用心回应，宝宝就会感到满足，这种满足感，可以丰富宝宝的心灵。另外，宝宝这个时期也喜欢反复说话。宝宝边预想回答边问，妈妈若如其预想的回答的话，宝宝就会具有安心感，这种安心感可满足宝宝的心理。

● 三、听觉能力 ●

听觉是宝宝发展的第一个起点，有了听觉才能分辨出生活和大自然中的各种声音，有了听觉才能学习各种语言。所以听觉对于幼儿智能发展来说十分重要，父母不得不重视。听觉是人类的第一个本能，刚出生的宝宝或许还看不清楚，但却能听到声音，所以父母可以利用这项本能，跟宝宝玩各种听觉的游戏，启发宝宝的智慧。

1. 听觉能力

(1) 听音辨位

妈妈在怀孕6个月的时候，宝宝就已经具备听觉功能了，胎宝宝在妈妈的肚子里能听到外面下雨的声音，汽车喇叭的声音，还有爸爸妈妈说话的声音，那么宝宝出身以后，3个月大的宝宝就已经能够寻找声源了，这是一项很重要的智能活动。可以经常在家里制造一些声响，引导宝宝寻找。

(2) 绝对辨音

拥有绝对辨音能力的人平均智商比普通人高三个百分点。绝对辨音的能力要抓好三四个月到五岁这个关键期。

4个月左右的宝宝是训练绝对辨音能力的黄金时期，这个能力训练的好，对日后学外语、音乐都有很大的帮助，有绝对辨音能力的宝宝，即使对差异很小的两个音也能分辨出来，其实外语也是一种特殊的音符。

(3) 听音排序

听音排序可有效训练宝宝听觉记忆和专注力。可以用耳聪目明包训练，里面有两张光盘和120种与光盘相对应的图片，光盘里录制了大自然120种声音，有刮风的声音，有打雷的声音，炒菜的声音，吸酸奶的声音，拉锯的声音……可以五种声音一组，先让宝宝说出来，再让宝宝根据声音按照听的顺序找出对应的图片，听音排序，听觉记忆就会得到训练；然后再让宝宝用动

——智力训练

作依照听的顺序模仿出来，就是听动协调的训练，提高听觉专注力。

2. 听觉能力的发展进程

宝宝听觉发展有一定的进程。由于听觉是宝宝出生时的本能，所以人天生对于声音的感受力特别强，以下为宝宝听觉发展的进程：

(1) 0~6个月

已经对声音有初步的辨识能力，如太大的声音会造成惊吓，或者会找声音来源。

(2) 6~12个月

对声音有理解能力，可以分辨各种声音的不同，尤其可以听出妈妈的声音，这时叫宝宝的名字多半会有反应；另外宝宝饿的时候，妈妈摇奶瓶的声音，也会令宝宝很兴奋。

(3) 1岁至1岁半

这是宝宝语言发展的关键时期，宝宝会按照大人的指令做动作，还会模仿大人发出的声音，如拍拍手、坐下等，已经能跟大人有互动及对应，并且会跟从指令。

(4) 1岁半至2岁

宝宝这时多半已经会讲单字；用字卡、图卡引导他们，已经认得出其中的字及会发单音，并且学习意愿高。



(5) 2岁以后

这时的宝宝说话已经可以连成句子了，有时会增加语言，将自己的意见表达出来。如果宝宝到2岁后还不会讲连续的语言，并且与大人做对应的对话，就算是学习落后了。这可能是由于大人对宝宝的听觉刺激不够，也可能是平常视觉刺激接受得太多，以至于听觉发展有障碍。

3. 伤害宝宝听力的“祸首”

(1) 掏耳

当宝宝叫嚷耳朵痒时，有些父母会信手取来发夹、短木棒、毛线针等物，甚至直接用纤长的手指甲，在宝宝的耳朵里盲目掏挖。这时，只要稍有疏忽或不慎被他人碰撞，极容易戳破宝宝耳道深处的薄薄的鼓膜，造成鼓膜破裂、穿孔，不仅引起耳痛、出血，而且还使外耳与中耳腔直接相通，细菌也就乘虚而入，引起感染，要知道鼓膜参与声音传导，若鼓膜穿孔会直接影响儿童听力。

(2) 中耳炎

由于耳咽管解剖结构上的特点，宝宝在伤风感冒、以平仰位置吸吮乳汁或恶心、呕吐时，常常会引起中耳腔的细菌感染，发生急性化脓性中耳炎。当中耳腔内脓液不断增多时，宝宝会因耳痛加剧而大哭，中耳腔内脓液增多的压力也会引起鼓膜穿孔、破裂。如果不及时



——智力训练

就医或治疗不彻底，会造成慢性化脓性中耳炎，如鼓膜不断遭到破坏，穿孔越来越大，对听力的影响将日趋严重。

(3) 药物中毒

宝宝患伤风感冒、头痛发热时，如医生盲目给宝宝注射链霉素、庆大霉素，卡那霉素等耳毒性药物，会导致少数过敏体质的宝宝内耳听觉器官中毒，听力明显下降，甚至耳聋。如果病情发生在宝宝学说话之前，宝宝就可能变成聋哑人。因而，应尽量避免使用这些耳毒性药物。

(4) 外伤

耳外伤原因包括：宝宝淘气时，有些父母盛怒之下，不分青红皂白给宝宝几个巴掌；喜庆佳节，燃放的鞭炮突然在宝宝耳边爆炸，巨大气浪直冲耳道内鼓膜；游泳时，宝宝一侧耳朵先撞击水面；以上外伤都会造成鼓膜破裂、穿孔，直接造成听力减退。

(5) 噪音

有些宝宝在收看电视或收听音乐时，往往喜欢把音量开得很大；有的宝宝还喜欢听立体声音乐，戴上耳机一听就是几个小时，无论在行走或做课时都不愿取下。殊不知，长时间接触高分贝的噪音，会对内耳听觉器官的神经末梢造成不良刺激，对听力的损害也很大。

(6) 耳周病变

耳朵周围邻近器官的病变，有时也会涉及到中耳腔，从而引起听力减退，如鼻炎、副鼻窦炎、扁桃体炎。

● 四、认知能力 ●

婴幼儿的认知能力的发展是先天适应能力以及后天习得能力相互交织的结果。随着宝宝年龄的增长，父母要有意识地培养宝宝的认知能力，训练宝宝的认知能力能够提高宝宝的算术能力、想象能力、观察能力以及对自然的辨识能力，为宝宝的全面发展打下基础。

1. 宝宝认知能力的发展

宝宝的视觉追踪、印象探索、把物品放进嘴里等早期行为就是最初的认知和学习。在宝宝的认知能力中，感知觉是最先发展的，在认知活动中起主导地位，体现了宝宝期感觉智慧的特征。

(1) 0~1个月

宝宝从出生到1个月时，以先天的条件反射来适应环境。宝宝通过反射练习，使得反射结构更加巩固，如吸吮奶头的动作变得更加巩固和准确；同时，还扩展了原来的反射，如将吸吮的动作，扩展到吸吮手指和其他物体。这被称为反射练习期。

(2) 1~4个月

宝宝开始把个别动作整合起来，形成一些新的、综合性的习惯动作，如用眼睛追随运动的物体。这个时期被称为习惯动作期。

(3) 4~9个月

宝宝可能偶然发现自己能使一些物体变得有趣。如用手拍打橡胶的小鸭子，小鸭子会发出叫声。为了让小鸭子发出叫声，他会重复这一动作。这是宝宝由习惯动作向智慧动作过渡的表现，这个时期被称为有目的动作形成期。他能发现和寻找压在半透明的盖子下面的东西，当物体被完全藏起来以后，他就不再寻找。



(4) 9~12个月

有目的的动作成了宝宝的主要活动，即动作本身不是目的，而是为了达到某个目的。如宝宝抓大人的手，移向玩具的方向，抓大人的手是动作，让大人将他够不着的玩具拿过来是目的。他会到物体移动后他最初一次看见物体的地方去找，当找不到时，他就认为没有了。

(5) 12~18个月

宝宝将开展他有意识的探索行为。最典型的是，故意重复某个行为，看看最后的结果是什么，其物体的客观意识逐步提高。仍举上一个例子，他会从右侧找出来。因为他已经能够追踪物体的移动并在最后见到的地方去找。

(6) 18~24个月

开始对看不到物体的位置移动进行心理思考。他们开始认识到，物体是客观存在的，即使它不在“眼”前。18~24个月，宝宝开始由以行动为基础的智力，向越来越具有认知色彩的智力发展。其主要的标志是，在还没有开始他们的活动之前，他就试图预期活动的结果，将行动的结果在内心加以表现。

(7) 24~36个月

宝宝形成一些简单的概念，认识颜色，如红色、绿色、黄色、蓝色等；识别大小、长短等；认识简单的形状，如圆形、方形、三角形等；识别方位，如里面、外面，左右、上下等。

2. 宝宝认知能力的飞跃阶段

婴幼儿期的宝宝与外界进行沟通和理解外面世界的能力飞速发展。宝宝那一刻不得闲的大脑，正在逐步熟悉一系列的技能——认知、运动、社会交往等。那么，宝宝在认知能力上究竟有哪些飞跃呢？

(1) 第一个飞跃：宝宝记忆力大大增长

日渐增强的记忆力，在这生命的第二年里为宝宝的各项发展起到了巨

大的推动作用。小家伙们已经能够记忆更多的内容，记忆内容也能保存更长的时间。对宝宝喜欢的图书，妈妈可以和宝宝一起反复朗读，宝宝喜欢的歌曲，可和宝宝一起多次吟唱，一起回忆生活中发生过的有趣的事情；说话时应先称呼宝宝的名字，看着宝宝的眼睛，目光交流。这些方法都有利于宝宝记忆力的增长。

(2) 第二个飞跃：宝宝开始连词成句

刚满1岁的时候，宝宝还只能说一两个词，到1岁半时，宝宝就能够说50个词，并呈级数增长。宝宝开始把词连成句子，而且理解能力远远超出表达能力。

为宝宝连续讲述自己每天做的事情和活动，这种描述能够为宝宝呈现出大量的词汇，让宝宝获得丰富的语言资料和日常的对话伙伴。

(3) 第三个飞跃：宝宝注意到事物的异同

宝宝能够根据物品的用途来给物品配对，如茶壶和茶壶盖子是放在一起的，洋娃娃和项链是放在一起的。这些都是宝宝认知能力发展的表现，说明宝宝开始为周围世界中的不同物品分类并根据它们的用途来理解其相互关系。

(4) 第四个飞跃：宝宝对数量有所知晓

在这个年龄，宝宝能够区别出少与多，刚开始理解数词是跟数量相关的词语。到2岁的时候，宝宝能够明白1就是指一个物体，2、3等数词就表示多个物体，不过真正计数还要到宝宝



——智力训练

更大一些才会。

(5) 第五个飞跃：宝宝察觉到空间关系

如果给1岁的宝宝2块积木，他很可能把积木拿起来敲打着玩儿。到2岁的时候，宝宝就能理解物体之间可以构成一些空间关系。宝宝会把两块积木搭在一起，同时，能够根据积木的形状把它放进圆形、三角形、方形、菱形的空格中。

(6) 第六个飞跃：宝宝崭露出艺术潜能

如果给1岁的小宝宝一盒蜡笔，他会把笔往嘴里放。2岁宝宝的小手就不再是抓到东西就送到嘴里，他开始尝试把手里的物品拿来敲、扔、拍、舞动等。如果这时候开始提供画具，宝宝则会拿起笔在纸上涂鸦。宝宝从涂鸦过程中学习到点、线等符号，并发现了这些符号与手部动作的关系。这种早期的涂鸦活动帮助宝宝大肌肉的发展，并且让宝宝从重复的动作中学会视觉的控制。

● 五、记忆能力 ●

记忆是指对经历过的事物能够记住，并能在以后再现或回忆，或在它重新出现时能再认识的过程。记忆在人的生活和活动中有着巨大的意义。对宝宝来说良好的记忆能力包括：对他经历过的事物可以精确地记住它；有丰富的联想能力，即能由当前的事物回忆起有关的另一事物，或者由想起的一事物又联想到另一事物；能较快地记住意义连贯的具体事物等。

1. 宝宝记忆发展

宝宝的认知发展遵循从无意记忆向有意记忆、机械记忆向逻辑记忆过渡的过程，与此同时，长时记忆的能力越来越强。

新生宝宝即开始有最简单的记忆，如对妈妈抱成吃奶姿势的记忆。

只要抱成这个姿势，宝宝即会四处寻找奶头。2~3个月时，如果注意的物体从视野中消失，宝宝会用眼睛寻找。宝宝4~5个月能记住妈妈和其他亲人，但此时的记忆能力只能保持几天。随月龄增加，记忆时间将越来越长。宝宝在1~2岁后，随着语言的发育，记忆能力逐步增强，能记住自己的盥洗用品、玩具和几个小朋友的名字。2岁半时宝宝能记住儿歌和童谣。记忆再现的时间越来越长，如2~3岁的宝宝和父母分开几个月后仍能认识。但是，婴幼儿的记忆是无目的、无意识、以短时为主的；利用形象鲜明和有兴味的物品，能促进其记忆。因为缺乏知识和经验，宝宝的记忆常不准确，有必要在生活中进行反复的记忆训练。

2. 宝宝记忆特征

(1) 无意性

整个婴幼儿时期占优势的记忆形式是无意记忆，宝宝所获得的许多知识都是通过无意记忆得来，他们在实际生活中无意识地跟着父母不知不觉地记住了大量的语言符号、万事万物、故事儿歌等。如果父母有意识地教宝宝学一些东西，他反而不学了。因此，父母要学会充分利用宝宝无意记忆的特性，使他在生活中不知不觉地认识、记忆事物、积累经验，这就是常说的“教者是有心地教，而学者是无意地学”。



(2) 趣味性

宝宝对于那些和他们的生活实际关系不大、不感兴趣的材料是不注意的。最容易记住的是当时对他们具有积极意义的、有趣味的信息。例如，宝宝喜欢听故事，他们的注意力会不知不觉地被生动的故事情节所吸引，在这种状况下听到的故事情节他们一般都能很好地记住。

(3) 形象性

形象、直观的事物容易引起宝宝的兴趣和记忆，他能较好地认识物体和图画；能较好地识记形象的，是在他们的情绪上起作用的故事和叙述，而那些抽象的概念和推论，由于还不能很好地理解，因而也就很难引起记忆的兴趣。因此，宝宝的记忆主要是依靠形象、直观的感觉。成人都有一个体会：教宝宝认识事物容易，而教他认识简单的1~9的数字反而感到很难。原因是，前者是形象、直观的，后者是抽象、隐性的。

(4) 短时性

由于宝宝记忆系统不稳定，整个婴幼儿期记忆的保持时间都是较短的。1岁左右只能保持一两天或几天，2岁时则发展到保持几个星期，到了3岁以后逐渐发展到几个月甚至半年多。因此，宝宝往往是学得快，也忘得快。父母要学会用有趣、巧妙的方法，时常对宝宝学习过的东西进行复习，以唤起记忆的再现。

(5) 选择性

宝宝对于他们所经历过的事情，其记忆的速度和牢固程度是不相同的，对有些事物可以一下子记住，而且以后也不容易忘掉；而对于另一些事物则反复多次也记不住，这是一种正常的心理现象。父母在施教中，要学会在一次教学活动中，适当多教一点，让他们有选择地记忆。

(6) 潜在性

在生活中，可以看到一个令人难以置信的现象：宝宝有时对他们当时经历的事情很难记住和记完整，但隔了一段时间后，往往又十分清晰和比较完整地回忆起来，这就是记忆的潜在性。

3. 宝宝什么时候具有记忆能力

(1) 形象记忆为主

以无意记忆为主，形象记忆占主导地位。记忆带有很大的随意性，没有目的和意图，凡是感兴趣的、印象鲜明的事物，宝宝就容易记住。父母可以采用形象生动、有声有色、颜色鲜艳分明的东西作为记忆材料。用



这些宝宝感兴趣的形式，让宝宝在不知不觉中记住许多东西。

(2) 保留时间短暂

记忆内容在头脑中保留时间较短。宝宝见过的事物重新出现在眼前时，1岁以内的宝宝只能认得几天前的事物；2岁左右的宝宝只认得几个星期以前的事物；3岁左右的宝宝可以认得几个月以前的事物；4岁左右的宝宝或许会记得一年前的时期。父母可以多次重复想让宝宝记住的东西，并在语言中强调出来。

(3) 易受情绪影响

宝宝自我控制能力比较差，记忆活动很容易受情绪的影响而出现差异。宝宝心情愉快则记忆效果良好，心情沮丧则有可能什么都记不住。

(4) 睡前记忆效果最好

宝宝一天中记忆力最好的时间是在睡觉前，这时给他讲故事或讲一些生活常识，学习效果最佳。采取亲子游戏的方式进行记忆训练，能有效提高宝宝的记忆力。例如，妈妈将家里的小动物玩具集合起来，给每个小动物编上号；开始时让每个小动物都站在自己的号码上，请宝宝记住，然后妈妈再将号码拿起来，并把号码弄乱，再让宝宝给每个小动物贴上它们原来的号码，看看宝宝是不是能够准确地把号码和小动物一一对号入座。

——智力训练

● 六、观察能力 ●

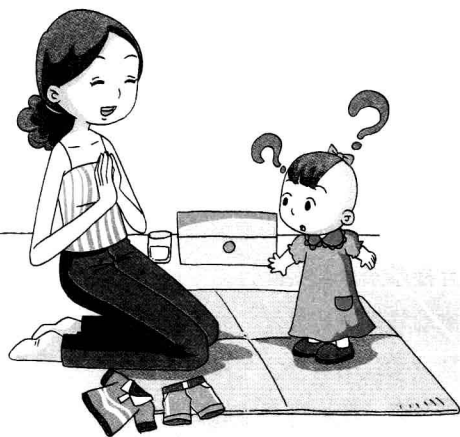
宝宝天生就有强烈的好奇心，其实在大千世界中有无数他感兴趣的东西，只要父母留心观察、倾听就会发现。因此，父母要把握时机，正确引导宝宝去观察、去发现。

观察力是一种有意识、有目的地去认识客观事物或者现象的能力，观察力与学习密不可分，培养宝宝观察的习惯是发展宝宝智力的基础，敏锐的观察力是促进宝宝发挥其想象力和创造力的源泉，需要妈妈着重培养。

宝宝观察力的特点：宝宝喜欢观察活的、运动着的物体，不喜欢观察静止的物体；宝宝喜欢观察颜色鲜艳的东西，不喜欢看颜色单调、灰暗的东西；宝宝喜欢看大而清晰的图像，不喜欢看小而模糊的图像；位置明显的物体容易被观察，如墙上挂的、桌上摆的等；物体的明显特征容易被观察，而其他特征容易被忽略，如宝宝容易记得球的大小差别，却记不得色彩和图案的差异。

● 七、思维能力 ●

思维力是宝宝智力活动的核心，也是智力结构的核心，而人的智力因素都是从孩提时代开始发展的。要让宝宝更聪明、更胜人一筹，父母就应从小培养宝宝的思维能力。



1. 什么是思维

思维是通常说的“思考”“想一想”“动动脑筋”，是人的大脑对客观事物的概括和间接的反应，它是认识的高级形式。思维力是一个人进行思维的能力。思维力的高低，反映一个人的智力活动水平高低，它包括分析、综合、推理、演绎、判断及抽象等能力。

心理学一般把思维定义为：思维是人脑对客观事物间接和概括的认识过程，并且通过这种认识，可以把握事物的一般属性和本质属性。

为了提出和解决生活实践中的各种问题，宝宝们在思维活动中进行着各种心智操作，这个过程充满了思索与判断，也体现了宝宝在不同阶段所表现出的心理活动。

2. 宝宝思维的发生和发展

思维是复杂的心理活动，在婴幼儿心理发展过程中出现得比较晚，是在感觉、知觉、记忆等心理过程的基础上形成的，与语言发生的时间相同。

宝宝基本上没有思维，只有对事物的感知、对事物之间联系的最初认识。一般认为宝宝在9~12个月产生思维的萌芽，有的宝宝可能更早一些。真正的思维发生的时间大约是在宝宝2岁左右，2岁以前是思维发生的准备时期，3岁以后是思维开始发展的时期。

3. 宝宝思维发展顺序

0~3岁阶段的宝宝是以直观的、行动的方式来进行思维，是在对事物直接感知以及实际行动中进行的。宝宝只考虑自己动作所接触的事物，依靠动作来进行思考，而不能在动作之外进行，更不能计划自己的动作以及预见动作的后果，一旦动作停止，思维活动也就结束。例如，宝宝看见玩具汽车，就玩坐汽车的游戏，如果看不见玩具汽车，宝宝就想不起要玩坐

——智力训练

汽车的游戏。当宝宝会说话后，语言和外界的具体形象存储在大脑里，宝宝凭借这些获得初步的具体形象思维。

具体形象思维是依靠事物的具体形象的联想进行的。4岁左右的宝宝已经能够摆脱具体行动，运用已经知道的、见到的、听到的、感觉到的来思考问题。例如，他不需要看到玩具汽车才想到要玩坐汽车的游戏。

4. 宝宝思维特点

不是所有的宝宝在各种场合下都具备以下特点，宝宝的思维发展水平因所处的各种条件不同而有差异。

(1) 动作性

这个特点主要表现在宝宝身上，就是说宝宝的思维是在动作中进行的。一般来讲，宝宝只考虑自己动作所接触的事物，只能在动作中思考，而不能在动作之外进行，更不能考虑自己的动作，计划自己的动作以及预见动作的后果。

(2) 兴趣性

宝宝对于感兴趣的事物进行思维时，往往是思维最活跃的时候；而对于他们不感兴趣的事物，是不会动脑筋思考的，思维的积极性是很难调动起来的。

(3) 简易性

宝宝在思考问题时，做不到综合考虑，往往忽略各个方面的因素对这个问题的影响，而只是简单地凭以前自己的思维经验来“套



用”。结果常常做出不正确的判断，得出不正确的结论。

(4) 拟人性

宝宝往往把动物和一些物体当成人，把自己的行动经验和思想感情加在它们身上，与它们进行交谈。例如，宝宝看见毛绒小狗从桌上掉下来，会说“小狗摔疼了，它会哭的”，还有给布娃娃喂饭、喝水等。这都是拟人性思维的表现。

(5) 形象性

宝宝依靠事物在头脑中的形象来思维。对感兴趣的事进行思维时，往往是思维最活跃的时候。

(6) 具体性

宝宝能够掌握代表具体东西的概念，不易掌握抽象概念。例如，认识苹果、玩具熊，而无法理解诸如时间之类的概念。

5. 思维能力强就是聪明吗

有些小朋友可以把正方形用几种不同的方法分解成几组不同的形状，这就是运用的分析能力。而他们把零散的积木块搭建成房屋、桥梁等，这就是运用的综合能力。父母可以让宝宝在婴幼儿时期多玩一些建构类的游戏，可以开发宝宝的分析综合能力，也同时可以拓展创造性思维。思维能力包括以下两种：

(1) 抽象思维

抽象是在人们的观念里把事物的共同属性和特征或之间的联系抽取出来，再把这些抽象出来的东西结合在一起就是概括。但是，概括是以比较为前提的。如父母总是会在教宝宝的过程中问：“你看妈妈和阿姨穿的衣服有什么不一样啊？”其实这就需要宝宝运用他的抽象思维。他要从观念里提取相同的信息，也就是所谓的共性特征，在他们的小脑袋里进行比较之后，才能得出不同的地方。有的宝宝很快能说出来好多个不同，但是有的宝宝就可能说不出几个来。这就是抽象的思维体现了。

— 智力训练

(2) 概括能力

概括能力在宝宝身上也有很多的地方可以体现，如父母经常在接宝宝放学的时候问：“今天老师讲什么了？”“今天幼儿园吃什么了？”有的宝宝会说：“学1+1和2+2了。”而有的宝宝会说：“今天学的数学。”

● 八、动作能力 ●

动作能力，是指人的机体活动能力，其范围包括从最简单的屈肢反射，到用手指弹奏钢琴的复杂动作。理论上，常把婴幼儿的动作分为大动作和精细动作两类。其中，大动作包括抬头、翻身、坐、爬、站、行走、蹲、跑、跳等，这些动作属于个人自身的机体活动；精细动作包括抓、握、摆弄等，这些动作属于个人四肢对外部客体的作用。婴幼儿动作能力是其所有能力中最早产生和最基本的能力，它像构筑大厦的基石一样，为其他能力的发展奠定基础，并使纷繁复杂的心理世界得以建立。

1. 婴幼儿动作能力发展的意义

婴幼儿动作能力发展的意义是显而易见的。从只能平躺到可以独立行走，从弥散性的握拳反射到协调灵巧的手指动作，不仅使婴幼儿具备了独立发展的身体条件，同时也产生了同客体世界发生相互作用的崭新方式，即可以主动地获取客体世界的经验。客体经验对婴幼儿心理表征能力的发展有着非常重要的作用，它直接决定概念的形成与巩固，从而在根本上左



右着婴幼儿认知、情感、社会性等的发展。

2. 如何判别宝宝感觉动作能力落后

动作能力落后的宝宝还是较为容易判别的。一般来说，大肌肉动作落后的宝宝，常常对左右方位弄不清楚，保持身体平衡困难，他们动作不灵活，经常碰伤自己，有的宝宝不会跳绳，拍球时越拍越低，或者接球时不能用双手正确把球接住，而是用手抱球。这些宝宝通常不爱参加集体活动，有时还爱发脾气，动手打人。这些宝宝学习新的动作很困难，不爱上体育课，不能模仿在别人看来是很简单的动作，小时候做操时就比别人落后。

但是，父母们要注意，精细动作的落后常常是不易发觉的。一些宝宝走路姿势没问题，一般的动作也能学会，肌肉的力量也不差，他们甚至很爱好体育，也愿意参加集体活动。可他们不爱动手做手工，写字常不能写在格子里，不会自己系鞋带。此外，这些宝宝还愿意说，而不愿意写；同侧手眼协调困难，经常把碗碰翻或把杯子里的水弄洒。

如果手眼协调落后，只爱动嘴不爱动手，则会给宝宝造成多方面的影响。我们知道人的种种能力的发展都是有关键期的，如人的视觉是在刚出生后就得得到发展的，如果不让刚出生的宝宝的眼睛看事物，他们的视觉就会受影响。而如果让一个10岁的宝宝几天不看事物，他的视觉几乎不会受到任何影响；同理，感觉动作能力在一个幼小的宝宝身上就是一个很重要的学习能力，因为他对外界事物的理解，他的智力发展，他的人际交往和作业，都需要这一能力的支持。

3. 动作能力强并不意味着其他能力高超

也许有人说，我们在生活中经常可以见到，许多动作能力很好的人，长大以后学习并不好，至多当一个三流运动员。所以有人会说：感觉运动有那么重要吗？许多运动员不是从小四肢发达、智力贫乏吗？

动作能力强并不意味着智力或其他学习能力的高超，更不能代替后者，但动作能力在小的时候确实至关重要。我们看到了许多运动能力强而学习成绩上不去的宝宝，但我们更加忽略了那些其他能力正常甚至超常，只是因为感觉动作落后而导致成绩下降的人，因为我们有一个相对固定的偏见，即学习不好的人一定是一个智力平平或低下的人。实际上，这些人智力并不差，只是不善于精细动作，不善于写字和做作业。这些人如果在小的时候，动作能力不落后的话，本可以避免许多学习上的困难。

动作对于宝宝的学习来说，是一个不可缺少的重要条件，也就是说，如果动作能力强，宝宝不一定学习就好，如果感觉动作能力落后，宝宝的学习必受某种程度的影响。一个其他方面都很出众，唯独在感觉动作方面落后的宝宝，会出现许多简单而幼稚的错误，这些错误本可以是轻易防止的。

● 九、艺术能力 ●

宝宝的艺术能力，指宝宝能够在艺术活动中具有初步的感知与体验、创造与表现、反思与评价的能力，但最重要的是能够体验艺术的快乐。

1. 宝宝具有一定的艺术能力

宝宝随着节奏感强的音乐晃动手臂、随着摇滚乐一扭一扭；或者对颜色特别敏感，可以随性涂抹出自己认为好看的图案，并随着年龄增大，宝宝对颜色的认知与表现能力



会越来越突出。

2. 艺术能促进宝宝感官系统的发展

宝宝随着音乐有节奏地晃动身体时，发展了宝宝的节奏感、身体整体协调性；绘画能力对于宝宝视觉以及空间能力的发展具有重要作用；语言表达能力、听觉能力也可以在宝宝艺术能力的发展中得到发展。艺术能力与感知觉能力的发展相辅相成、相互促进。

3. 艺术能力的发展还能与宝宝个性发展相互作用

艺术表达的过程是宝宝心境和情感的表达。也许他很高兴，因为颜料的涂抹可以带给他快乐；也许他很不高兴，却可以借助对乐器的敲击发泄他的不满。

4. 艺术活动还可以愉悦宝宝的身心

艺术活动最重要的是要带给人们审美快乐，让宝宝享受到快乐才有存在的价值。宝宝涂画了一幅作品，当他兴致勃勃地拿给爸爸妈妈看时，它带给宝宝的快乐是无法形容的。



● 十、数学能力 ●

数学是自然科学的基础，计算是人生必备的三大能力之一。随着知识经济、数字化信息时代的到来，越来越多的父母认识到培养宝宝数学能力的重要性。

1. 数学能力是人类智能结构中最重要基础能力之一

婴幼儿期是人类数学能力开始发展的重要时期。其中，1岁10个月左右是宝宝掌握初级数概念的关键期，2岁半左右是宝宝计数能力发展的关键期，4岁左右是宝宝掌握数学概念、进行抽象运算以及综合数学能力开始形成的关键期。如果关键期得到科学系统并且具有个性化的训练，宝宝相应的数学能力会得到理想的发展，而一旦错过关键期则会造成发展不足，以后就是花费几倍的力气也难以补偿。若是在关键期受到非科学而杂乱的教育则会严重影响宝宝数学能力的发展，出现严重的偏差，为以后的发展造成阻碍。

经过婴幼儿期系统训练的宝宝不仅在心算能力、掌握数学概念以及掌握空间概念方面显著超过同龄人，而且在注意力、记忆能力、思维能力和处理大量信息的能力方面也远远超过同龄人。同时在非智力心理素质方面，经过训练的幼儿独立性、自信心、进取心、竞争心理、自我控制能力以及意志品质和求知欲获得了不同程度的提高。

2. 对宝宝开展数学教育的价值

一方面是思维训练的价值，由于数学是抽象的过程，学习数学实质上就是学习思维，特别是抽象逻辑思维的方法；另一方面，数学教育能够培养宝宝解决问题的能力，特别是用数学方法解决问题的能力。

3. 宝宝的数学学习和思维发展关系密切

宝宝会数数只是一个表面现象，在这背后，是对应、序列、包含等逻辑观念和抽象思维能力的发展。只有理解了这些逻辑观念，宝宝才能正确地计数。再经过无数次具体的计数经验，宝宝对数的理解逐渐脱离具体的事物，最终达到抽象的理解。一方面，宝宝学习数学需要一定的心理准备，也就是说宝宝要具备一定的逻辑观念和抽象思维的能力。另一方面，数学教育也要指向宝宝的思维发展，要通过数学教育促进宝宝思维的发展。数学知识只是宝宝思维发展的载体，而不是开发宝宝智力追求的唯一目的。

● 十一、社交能力 ●

宝宝也会有意识地向别人打招呼吗？事实上，人一生下来就会与其他人发生联系，尽管宝宝并不知道谁是父母，谁是不认识的，但与其他人交往是人类生存和成长的本能。

1. 宝宝社会交往阶段

宝宝的交往能力不是一步练就的，分为以下三个阶段：

(1) 第一阶段：单纯社会反应阶段

宝宝通过自身发出的信号，如哭、笑、肢体动作、表情等对外界做出反应。其交往技巧主要是先天遗传的。两周的新生宝宝就能区别出妈妈和别人的心跳不同；3个月左右就能发出声音、特殊的宝宝式的“迷人的微笑”，从而激发别人的好感。宝宝之间的交往很早就建立了，只是看起来有很强的生物保护本能。例如，一个2个月以内的宝宝哭，另一个或者另一些宝宝也会一齐哭，这是一种声援、同情，或者叫响应。5~6个月以后，

一个宝宝哭，另一个宝宝会注视甚至抚慰他。

(2) 第二阶段：对抚养者依恋关系的建立

宝宝6个月时认生了，这时的宝宝明显地将熟悉的人与不熟悉的人区分开来。和妈妈相处时很愉快，还会用哭闹来迫使妈妈等被依恋对象回到自己身边来。这时候，宝宝的爬行能力使他们有了主动与人交往的能力。2岁的宝宝已经愿意到邻居家里，并且愿意亲近陌生人，不再像6个月大时对陌生人充满恐惧。

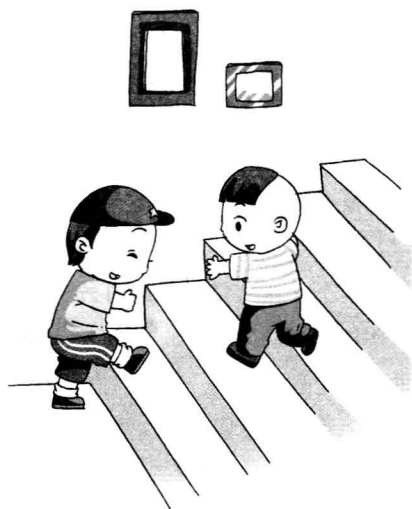
(3) 第三阶段：发展伙伴关系阶段

2岁的宝宝身体动作能力越来越像个大人。能够自由地走或跑，大大扩展了婴儿活动的空间，他开始有了自我表现的欲望，第一反抗期就是在这时期出现的。他越来越喜欢和小伙伴一起玩，并且这也减轻了与妈妈分离的痛苦。虽然他们还不能像大人那样去主动地打招呼，加入到其他小伙伴的游戏中，但他们自有办法。

2. 父母要注意错误的做法

凡遇到宝宝争抢玩具，都让自己宝宝退让。这种做法显然受到传统教育思想影响，容易令自己的宝宝伤心。宝宝会认为父母并不站在自己一边，而自己的权力受到严重损害，自尊心、自信心也受到打击，会使宝宝长大后不知道自己的权力，也不知道如何去主动争取。

一味地袒护自己的宝宝。宝宝的交往冲突是十分自然正常的，宝宝通过争夺玩具、相互追



跑、追打来了解其他的宝宝或者是人，了解物我关系，使宝宝能客观、独立地看问题。父母过于袒护会引起不良的后果，使宝宝自我中心意识膨胀，以为自己什么行为都对，而别人什么行为都错。这样反而从客观上降低了宝宝的交往能力。

● 十二、情感能力 ●

情感能力，是一种比知识、技能更厉害的本事，被用来衡量一个人的智力，甚至能预测出未来的成败。宝宝2岁前的教养对情感发育影响最大，这个阶段父母对宝宝忽视或粗暴，很可能毁了宝宝一生。

1. 宝宝的情感表现

情感是指人对自己与环境有意义事件的关系的反应，它可以通过人的表情、动作、语言表现出来。宝宝的情感的内在体验具有外在的表现形式，主要通过表情、动作和言语。

(1) 表情

面部表情主要是由额眉、面颊、口唇等部位肌肉的变化所构成的。愉快时，额眉平展、面颊上提、嘴角上翘；悲伤时，额眉紧锁、上下眼睑趋近闭合、嘴角下拉。面部表情模式最能精细区分不同性质的情感，是鉴别宝宝情感的主要标志。在3岁以前宝宝的情感表现往往与面部表情相伴随。

(2) 行为

行为是宝宝情感表达的另一种方式，年龄越小使用的频率越高。宝宝明显的情感行为，如哭喊、摔玩具、手舞足蹈等是很容易被父母觉察到的，但是有些时候，宝宝的情感表现具有隐蔽性，特别是随着宝宝年龄的增长，隐蔽性会增加，这需要父母特别的留意。如果宝宝的行为与平常差异较大，可能是他情感变化的信号。一般来讲，3岁前的宝宝情感行为表现

——智力训练

比较明显，3岁后由于言语能力的提高，宝宝使用动作表达情感的频率在降低，使用言语表达情感的频率在增加。

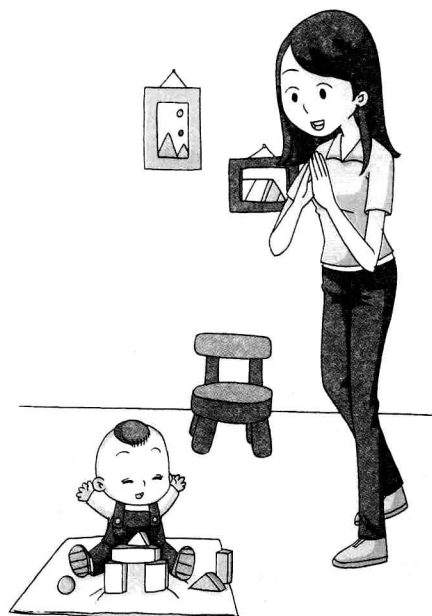
(3) 言语

宝宝通常直接表达自己的喜怒哀乐。3岁以后的宝宝偶尔也间接表达自己的情感，父母须学会“听”宝宝的谈话。若有外人在场时，宝宝对自己喜爱的食物往往问长问短，而不是像平时那样伸手就拿，已经学会“绕弯子”了。

2. 宝宝情感的年龄特征

宝宝的情感世界是丰富多彩的，如他得到了梦寐以求的玩具，会高兴得手舞足蹈；受到父母的批评则会很沮丧。但是父母却常常忽视宝宝的情感。在有的人的观念里，

成熟就是从他的脸上读不出任何内心的东西，不知道他是高兴还是忧伤。这种观念过分强调宝宝要约束自己的情感，以至于父母培养出了与宝宝实际年龄不符的“懂事”和“小大人”。从心理健康的角度来看，人的行为与年龄相符是一个重要的健康标志，如果说一个成人表现出宝宝的行为是不正常的，那么一个宝宝具有成人的特征无疑也是异常的。那么，宝宝的情感世



界又是怎样的呢?

(1) 0~1岁

1岁以内宝宝的情感主要是与生理需要有关,社会性因素导致的情感有了初级表现,但很肤浅,情感有了一定的分化,不能控制自己的情感,完全表现于外部。

刚出生的宝宝情感的产生与消失主要是与其生理需要有关,如饥饿、衣服的柔软度、尿布的干湿等。例如,给饥饿的宝宝喂奶他就马上不哭了,换上干爽的尿布,宝宝就会停止哭闹。随着宝宝年龄的增长,一些其他具有社会意义的刺激也能引起婴儿的情感反应,3周左右,宝宝可以把哭作为手段吸引成人的接近和注意。4~6周时,宝宝出现了社会性微笑,即能区分人和物,对人的微笑增多。6个月开始有了“认生”的表现,妈妈比其他入更受宝宝的欢迎,更能抚慰他。与“认生”相伴随的是宝宝对妈妈的依恋,不愿意与妈妈分离,分离之后宝宝往往表现为哭闹、焦虑。8个月左右的宝宝有了害羞的表现,知道“不好意思”。近1岁时宝宝有了最初的同情感,看见别人哭自己也跟着哭,看见别人笑自己也跟着笑。

(2) 1~3岁

2岁宝宝出现了新的情感:怕黑、怕狼、怕坏人等,到3岁时基本具备了成人期的各种情感。与前一阶段相比,宝宝与生理需要相关的情感在减少,与社会需要相关的情感显著增加,宝宝会因为完成成人交给的任务而自豪。宝宝对自己的微笑在减少,对社会交往对象,如老师、同伴的微笑在增加。此时,宝宝只能接受赞许和表扬,一听到批评就不高兴。

前一阶段产生的情感进一步得到发展,情感体验在加深。例如,对父母的依恋,宝宝生理需要成分在减少,心理成分在增加。宝宝有了一定的情感控制能力,哭的次数明显减少。但情感体验仍很肤浅,如看到图书上的大灰狼就用拳头去打,或者把图画书上的大灰狼撕掉等。情感还具有易变的特点,破涕为笑是这一阶段宝宝的常事。

(3) 3~4岁

3~4岁宝宝的情感主要与社会需求相关,由生理需要产生的情感占

——智力训练

很少一部分。这个阶段的宝宝产生了新的情感。宝宝有了与别人交往的需要，父母的不理睬对他来说是一种惩罚，没有朋友的宝宝很孤独。宝宝有了初步的道德感，知道对与错，会因为将食物分给同伴而高兴。宝宝开始喜欢鲜艳的颜色和漂亮的小朋友，知道爱美，喜欢穿新衣服，喜欢提问，并因为提问得到满意的答复而感到愉快，这是理智感最初的表现，求知欲和好奇心在此基础上逐渐发展起来。宝宝能较好地控制自己的情感，伤心时可以不哭出声音，在幼儿园受了委屈可以回到家里再哭。虽然因为老师的表扬而高兴，但可以装成不在意的样子。

● 十三、创造能力 ●

独创力，是指能想出别人想不到的看法，而且有实际效果。可以说，所有的“发明家”，都具有高度“独创力”。至于精进力，是指能从更精致、更细密的角度思考。例如，懂得在纸船上涂一层蜡，防止被水浸坏；这“多一层蜡”的思考，就是精进力。

1. 宝宝创造力高的特征

在倾听、观察或做事时，精神高度集中，以致听不见别人的说话或忘了吃饭等；异常的活跃、难以安静；说话时喜欢用比喻，而且比喻又很别致；有向权威思想挑战的倾向；有追根究底的倾向；观察事物很仔细；渴望把自己的发现告诉别人；即使在闲暇的时间也不放弃创造性活



动；把两个毫无关系的東西联系起来；坚持把自己的某种想法付诸实施；对各种事情表现出好奇，并渴望了解它们；自发地运用实验检验自己的想法；有做各种试验的习惯；忠实于真理并强烈地探求真理；有独立的行为；敢于提出新观点；不易分散注意力；善于获得物体间的新组合；具有敏锐的观察力并提出问题的能力；有寻求变通办法和探究新的可能性的倾向；能自觉地进行独创性学习；乐于思考或提出一些调皮的问题。

2. 锻炼宝宝创造力

当父母变换了宝宝的房间布置，宝宝一眼就能看出改变的地方，丝毫不差，就表示宝宝的“敏锐力”十分高。当妈妈问宝宝：“茶杯有什么用途？”在限定时间内，宝宝能够想出最“多”的答案，就说明宝宝有着较佳的“流畅力”。变通力，是指宝宝能以不同角度看问题。例如老师问：“你在沙漠里口渴了，要喝什么？”有的宝宝回答“开水”“汽水”“咖啡”；若有一个宝宝回答“仙人掌汁”等类似的答案，则这个宝宝要比甲宝宝有“变通力”。

● 十四、自控能力 ●

自控能力是人的一种自觉的内在力量。在内驱力系统中，起着一种枢纽的作用，它能调动其他非智力因素的积极方面，克服消极的方面，使一个人按着理性的要求去行动。

1. 宝宝的自控能力

宝宝的自我控制主要表现为情绪自控、行为自控和坚持性，这三者是自我控制的三大核心内容。自我控制能力并非生来就有，它是宝宝在后天

——智力训练

的环境中，随着认知的发展和教育的影响而不断形成和发展起来的。宝宝自我控制的发展主要可以分为以下几个阶段。

(1) 外部控制阶段

这一阶段的宝宝缺乏自我控制能力，易冲动，他们本身对事物缺乏独立判断能力，常常是因为成人的要求，为了获得奖励或逃避惩罚，或是为了自己可以获得好处而产生或抑制某种行为。处于这一阶段的宝宝关心的往往是社会环境对自己的评价，尤其是在其心目中有重要地位的他人对自己的赞许或否定。

(2) 外部控制向内部控制过渡阶段

此阶段，宝宝逐渐由权威人士或同伴压力形成的外在力量的控制逐渐向内在规则或道德力量的控制转化。如果放任自己的行为就会导致自我批评或内疚感，同时，宝宝还会考虑到不好的行为可能会伤及他人，并引起内疚，从而主动控制自己的行为。但此阶段宝宝自我控制的发展还不成熟，外部控制还占有一定比重。

(3) 自我控制阶段

在此阶段，宝宝已经不再需要外界的压力，他们已经形成了内部的准则，可以通过自己的价值和判断来形成对自己行为的控制，能够自己监控自己的行为，并通过自身的调控而克服自己内心的冲动，表现出适宜行为。



2. 影响宝宝自控能力发展的因素

影响宝宝自我控制发展的因素是多方面的，其中从宝宝自身来说，其神经系统与言语机能的成熟、宝宝的气质类型和认知能力等是重要的影响因素。

(1) 宝宝神经系统与言语机能的成熟

神经系统的发育直接影响着个体自我控制的形成和发展，大脑皮质抑制机能的成熟是宝宝调节和控制自身的生理前提。对于婴幼儿来说，由于其大脑皮质的抑制机能还很不成熟，兴奋过程占优势，因而他们往往表现出很强的冲动性，生气时就发怒、大哭。随着宝宝年龄的增长，其大脑皮质细胞也不断发展成熟，随着额叶等区域的成熟，宝宝大脑的兴奋过程和抑制过程也渐渐趋于平衡，这就为其自我控制的发展奠定了生理基础。

除神经系统的成熟外，言语调节也是宝宝自我控制产生、发展的一个重要前提。宝宝不能控制冲动是与其还不能用自我言语指令来抑制自己的行为有关。

(2) 不同的气质类型

在心理学上，按照传统可以将人的气质主要划分为四类：黏液质、胆汁质、抑郁质和多血质。黏液质的人不灵活，内向，情绪兴奋性弱，反应速度缓慢；胆汁质则容易兴奋，外向，情绪兴奋性强，反应速度很快；抑郁质的人虽然兴奋性强，但情绪抑郁，反应速度慢，不灵活；多血质则兴奋性、灵活性、反应性都很强。不少研究发现，气质中的抑制性、冲动性、注意时间的长短等与儿童的自我控制表现水平间存在着较高的相关性。相对来说，黏液质的人最善于克制自己，自我控制能力强，而胆汁质的人则多冲动、好斗、易激动。因此，宝宝不同的气质类型是影响其自我控制的一个重要因素。

(3) 宝宝认知的发展

宝宝自我控制行为的出现，一个首要的前提条件就是要具有自我控制的意识，也就是宝宝必须在认知上形成明确的观念，认识到应该自己管住

——智力训练

自己。而宝宝自我控制意识的形成是与其对制度、规则的清楚认知以及自身行为对自己及他人的影响的认知密切相关的。也就是说，在规则认知或行为后果认知的基础上，宝宝出于对规则、制度的遵守，或者是为了避免由于自己行为对自己与他人造成的不利影响的出现而抑制自己的冲动，抵制外界的诱惑，从而表现出自我控制的行为。因此，认知的发展会影响到宝宝自我控制行为的产生。

3. 学会自我控制

自我控制作为宝宝社会性发展的一个重要方面，其发展对于宝宝良好的社会性、人格品质的形成、积极同伴关系的建立和社会适应能力的提高都具有积极的意义和价值。因此，父母必须有意识地从各个方面要求和发展自己，提高自身的自我控制能力和水平。

(1) 想一想，再去做

与成人相比，宝宝行为的一个突出特点就是其冲动性强，宝宝在行动前常常不加思索，很少考虑行为的结果，而不像成人会在具体行动前先仔细考虑，考虑到该行为的利与弊，从而相应地采取一种适宜的行为方式。因此针对宝宝行为的这一特点，对于宝宝来说，为了提高自我的自我控制能力，就应该学着在做事之前先想一想，根据自己以往的



生活经验或他人的经验想一想这么做会有什么样的结果，对自己以及周围的人会产生哪些有利的和不利的影 响，在此基础上，对自己的行为进行调控，采取适宜的行为方式。

(2) 培养提高移情能力

自我控制是个体对自身心理与行为的主动掌握。通过自我控制，发展自身的适宜行为，而避免不适宜行为的产生。因此，宝宝的不自控行为常常会伴随着产生一些不良的后果，包括对自己和对他人。宝宝由于自我中心化倾向较强，他们往往更多地是站在自己的角度，而不是他人的角度来考虑问题，只根据自己的意愿而行动，而很少考虑他人。因此作为宝宝自己，应该有意识地培养和提高 自己的移情能力，提高自己对他人情绪情感的敏感性，学着站在他人角度，感受和理解自身行为对他人所造成的影响，从而有意识地控制和调整自己的行为，以提高自我控制的水平。

(3) 学会一些必要的自我控制策略

自我控制行为的产生，一方面与宝宝自我控制意识的发展有关，但另一方面，有效的自我控制策略的获得也是自我控制行为出现的一个必要前提。对于争抢玩具，不少幼儿都知道这样做不对，应该控制自己的行为，应该谦让，但实际上他们常常由于缺乏有效的自我控制策略，如注意力转移（先玩别的好玩玩具）、延迟满足（自己过会儿也可以玩）等，从而不能有效地抵制玩具的诱惑，控制自己的行为而导致矛盾、冲突的产生。

(4) 学习同伴积极的榜样行为，抵制不良同伴行为的影响

对于宝宝来说，在不同的年龄阶段，其学习的榜样是不同的。在年幼时，宝宝主要是以父母与老师的行为作为学习榜样的，但是随着宝宝年龄的增长，生活经验的丰富和同伴交往的增多，同伴在宝宝心理发展中的影响作用也越来越大，宝宝通过观察、模仿、认同等方式，向同伴进行着学习。良好的同伴常常能为宝宝树立一个积极的行为榜样，促进其良好行为品质的形成，而同伴不良的行为则在宝宝周围形成消极的榜样，不利于其积极行为的培养。

● 十五、环境适应能力 ●

所谓适应能力，就是人根据生活环境进行自我调整，以便和环境保持平衡的能力。有些宝宝总能很快地融入周围的环境，找到他的乐趣；而有些宝宝在陌生的环境里总是哭闹个不停。

1. 从婴儿期看宝宝适应性高低

宝宝从医院第一次回家，适应的状况如何？会不会时常哭闹，或是无法顺利睡着？

从医院回来后，喝奶顺利吗？会不会因为环境改变而不肯喝？

变换睡眠环境：把婴儿床摆放的位置由爸妈的房间移到婴儿房，宝宝会不会不容易睡着？

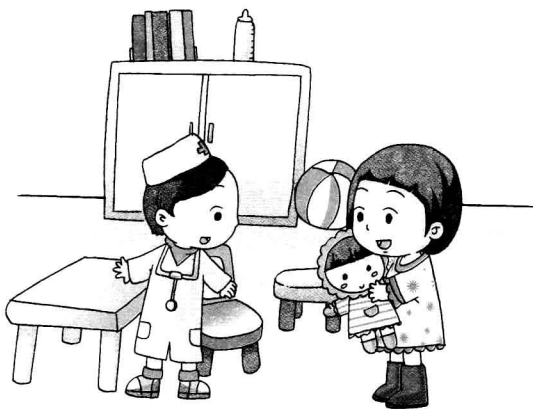
在陌生环境下，宝宝要花一段时间才能适应，且身边一定要有爸爸或妈妈陪伴？

换不同品牌的奶粉时，需要多久时间宝宝才能接受？

换不同品牌的纸尿裤时，很快接受还是需要一段时间才能接受？

换新保姆后，会不会有长期哭闹的不适应症状？

旁边多了新玩具时，宝宝很快会注意到它，或是需经过一段时间，才会接受新玩具的存在？



2. 趋进性和适应性

“趋进性”指宝宝对陌生人、事、物的态度，表现出马上接受或是拒绝？而“适应性”则是宝宝在趋进反应后（接受或拒绝），过一段时间的适应状况。有些宝宝很快就能适应新玩具、新环境、结实新朋友，可有些宝宝就是需要一段长时间的磨合期，才能接纳不同的生活环境。

（1）未来会考虑交给保姆照顾的家庭

假使因为工作的关系，父母有预计将宝宝托付给亲戚或保姆的想法，最好事先让宝宝慢慢适应可能会托付的对象。宝宝在6个月後，情感依附的对象会逐渐扩大，因此可以先尝试让妈妈跟在宝宝和保姆的身边，等宝宝较适应保姆后，再完全交给保姆照顾。

（2）面对新玩具的时候

新玩具的出现，对宝宝来说，也是一项新的体验！适应性低的宝宝刚开始可能只会玩自己熟悉的玩具，过一段时间才会对新玩具有兴趣，父母不用太过担心。

（3）到陌生环境，与陌生人接触时

对适应性低的宝宝来说，安全感的建立很重要！父母最好能陪伴宝宝一起适应陌生的人事物，多给宝宝一点时间，陪伴身旁、给予勇气，父母可以轻柔地和宝宝说说话，让宝宝充满安全感。

当宝宝再大一点的时候，不少父母发现，当宝宝一到幼儿园后，因为不适应新环境的情绪起伏之大，竟然远比自己想象中来得强烈！父母对此感到相当不解，明明以前带着他到别的地方去玩、看到别的小朋友，一下子就和大家玩成一片了，为什么现在几乎天天哭着回家？

不要诧异，进入幼儿园之前，宝宝的生活环境几乎都和父母在一起，顶多到保姆家去，即便是平常出游也都有父母陪伴身边。因此，父母很难察觉宝宝真实的气质表现。

（4）对适应性高的宝宝，父母须注意

慎选成长环境。因为适应能力良好，受外在环境影响的机会也增加。

——智力训练

对于宝宝的成长环境和学习对象，父母绝对有替宝宝把关的责任。父母应给予宝宝辨别是与非的观念，而后尊重宝宝的选择。

不要忽略宝宝的感受。对于适应力高的宝宝，父母会容易忽略宝宝的真实感受、想法。一般说来，适应性低的宝宝敏感度相对较高，反应强度也较强，宝宝的情绪反应容易掌握；反之，适应性高的宝宝，面对陌生的事物，虽然没有明显的哭闹，但假使父母因此忽略了宝宝的感受，反而会对宝宝的心理造成伤害。

过度变化也会影响宝宝心理。对于适应性高的宝宝，对于生活周遭的变化总是可以适应良好；但过度频繁的变化，也会影响宝宝的心理。

(5) 对适应性低的宝宝，父母须注意

适应性低的宝宝，对于事物的变化较为敏感，需要经历一段时间的磨合期。至于需要多久时间，没有一定的标准。因此，父母需要更多的耐心和包容，陪伴宝宝度过适应期。尽量不要一次给宝宝太多的变化与刺激，让宝宝先适应一方后，再尝试第二种不同的事物。



第 二 章

父 母 与 婴 幼 儿 智 力 开 发

从宝宝一出生起，就离不开家庭和父母，家庭是宝宝首先接触与长期生活的场所，宝宝在每日每时的各种生活活动中受到家庭成员潜移默化的影响，0~4岁的婴幼儿更是一刻也离不开家庭。父母是宝宝的第一任老师，在生活的每一瞬间，都教育着宝宝。父母如何穿衣服，如何与另外的人谈话，如何谈论其他的人，如何欢乐和不快，如何对待朋友和仇敌，如何笑，如何读报纸……所有这些，对宝宝都有很大的意义。这就是父母作为第一任老师的特点。

● 一、合格的现代父母标准 ●

家庭教育在宝宝的成长过程中，起着很重要的作用。相信，很多父母都清楚地知道这一点。因此，为了宝宝的健康成长，希望大家都能够做合格的父母，尽自己该尽的责任和义务。

1. 坚持原则

合格的父母，首先要坚持原则。原则，也就是对待一件事情的规矩。作为父母，针对某件事情给宝宝定下某项规矩，就一定要按规矩办事，

——智力训练

不能出尔反尔。否则，父母的话就没有威慑力，对宝宝起不了作用了。例如，规定作业写完才能看电视，就一定要在宝宝写完了作业，而且写好了，才能看电视；否则，是不允许开电视的，哪怕父母自己再想看也不行。又如，作业不写完，不准去玩，即不论什么原因，不完成作业，绝对不能让宝宝下楼玩。否则，第一次松口了，就会有第二次、第三次。以后，这句话就不起任何作用了。

2. 以身作则

要当一个合格的父母，一定要以身作则。要求宝宝做到的，自己首先做到，给宝宝做个好榜样。如果父母爱看书，宝宝也肯定爱看书；如果父母爱看电视，宝宝也必定喜欢看电视；如果父母能够认真倾听别人讲话，宝宝也会养成这样的好习惯。父母的言行举止都是宝宝的榜样，宝宝都在无形中模仿父母。有人曾经这样说过：“宝宝可能会对你的某种行为不认可，但他肯定会去无意识地模仿你的这种行为。”因此，父母一定要注意自己的言行举止，一定要处处以身作则，给宝宝做好榜样。



3. 懂得宝宝需要什么

每一个父母都希望自己的宝宝好，但是很少有人知道宝宝怎样才能“好”。如果说“好”意味着成功和幸福，那么，宝宝需要具备什么素质才能争取到自己的成功和幸福呢？

许多父母把教育目标锁定在“考大学”上。事实上，并非只有上大学才有机会，也并非上了大学就一定有机会。只注重学历的追求，实为一叶障目，不见泰山！健康的人格、积极达观的态度、适应环境和把握机会的能力才是人生幸福的最基本的保障。

4. 懂得自己的言行对宝宝意味着什么

不必刻意观察，宝宝就感受到父母太多的东西；不必刻意模仿，宝宝就模仿了父母太多的态度。父母想要怎样并不重要，宝宝从父母的行为中看到了什么、学到了什么才重要。在宝宝面前，父母不应该不加思考地生活和做事，必须小心，必须考虑自己这样做对宝宝意味着什么。

5. 懂得该怎样去做

知道做什么，叫做有方向；知道怎么做，叫做有能力。没有方向，努力和速度没有意义；只有方向，没有方法，方向本身没有意义。父母并不好当，但是必须当好。凡事都有解决的办法，父母不可知难而退，必须探究如何解决。

6. 懂得做人就是做父母

父母健康的价值观、人生观是家庭教育成功最重要的条件之一。父母通过对宝宝提出要求以及朝夕相处，无时无刻不向宝宝渗透着自己的价值观和

人生观。而价值观和人生观决定了宝宝的人生方向和感受世界的方式。

生活中，父母通过自己的做法给宝宝示范，根据宝宝面临的具体情境向宝宝提出建议和要求，给宝宝创造更好的家庭氛围和生活环境，以此来实现对宝宝的教育。所以，生活的边界就是教育的边界，生活的过程就是教育的过程。

7. 怀有“成长意识”

从宝宝诞生的那一刻起，父母的生活就开始因宝宝而改变，有些人变得出乎意料的好，有些人变得意想不到的糟。宝宝带领整个家庭一起成长，宝宝成长的方向是长大，大人成长的方向是父母。父母期望宝宝健康成长，自己也要有“成长”意识，父母是“学”着做的，不可能一开始就会，也不可能很快就会，做父母的本领要慢慢练就。有了这样的成长意识，才不会患得患失、自怨自艾。

8. 懂得自我怀疑的必要

父母眼中的宝宝和宝宝的实际情况往往有很大的差别，父母对宝宝的理解源于其自己的经验和理解方式，这并不总能靠得住。懂得自我怀疑，防止固执己见，抱着没有调查就没有发言权的态度，时时谨慎，用更为多元的方式感知宝宝，会开辟全新的亲子关系和教育境界。



9. 教育是帮助，不是塑造

教育就是帮助宝宝成为他本来可以成为的人。聪明父母懂得和宝宝一起观察和发现宝宝的天性。假如宝宝比较有心计、企图心强，那么这个宝宝有可能成为某个领域的杰出人才，但也容易因为心事太重而承受压力，遭受挫折；那么，父母就应该在帮助他实现自己的目标的同时注意劝诫宝宝不要被自己的抱负所累，人生不可能完美，要学会取舍。假如宝宝是个乐天派，什么事情都不放在心上，那么这样的宝宝获得快乐会很容易，也不用担心他会钻牛角尖，却可能不思进取、不学无术，将来生活在一个较低的社会层次上。这时我们就要帮助宝宝树立一定的进取心。

10. 懂得教育的界限

每个人都有自己的局限，所以，每个人对宝宝的教育必然也有自己的局限。因此，父母要给宝宝保留他们吸收新的思想的空间。

家庭教育的意义十分关键和深远，但是家庭教育不是宝宝成长道路上的全部，除此之外还有同龄人和学校的影响，宝宝真正的成熟还需要离开家庭后在独立生活中探索。

对于宝宝，永远有很多事是父母无法知晓的，永远有很多事是父母无法左右的。父母只需要懂得自己应该做什么，并努力做到最好，放下多余负担会让父母一身轻松、满怀信心。

● 三、家庭教育与宝宝智力 ●

家庭是宝宝接受教育的第一所学校，父母则是宝宝的第一任教师。为人父母者必须不断提高自身文化素质，为宝宝提供一个良好的家庭氛围。

1. 几种错误的家庭模式

下面有几种我国常见的错误家庭教育方式，年轻的父母们看看自己是否犯过这样的错误呢？有则改之，无则加勉。

(1) 唠叨式

反省一下自己，有没有经常唠叨？很多宝宝说，一听爸爸妈妈唠叨就烦。请父母想一想，夫妻之间老唠叨彼此还烦呢。唠叨式是不正确的家教方式之一。希望父母们下决心丢掉，不要对宝宝唠叨。

(2) 数落式

唠叨的同时就是数落。宝宝在家里总是不停地被数落：你怎么不用功啊？你怎么不做作业啊？你怎么只知道玩啊？数落比唠叨更恶性了一点，因为数落常常带有谴责性质。父母应将数落式彻底取消，因为就是这个不科学的方式在毒害宝宝，破坏宝宝的学习状态，把宝宝积极性的火苗扑灭了。



(3) 训斥式

父母动不动就训宝宝，这也不好，那也不对，会严重打击宝宝的积极性，因此，父母要取消训斥式。

(4) 打骂式

打骂式的父母数量不多，但对宝宝的影响更不好，一定得取消。

(5) 达标式

达标式即规定宝宝考试的平均成绩必须达到多少分，名次要进入前几名，上哪个重点学校，考哪所大学。达标式也是伤害宝宝积极性的家教方式之一。一个积极上进的宝宝会为自己制订目标的，父母脱离宝宝实际的高目标强加在宝宝身上，宝宝会很累，会加重宝宝的精神负担。

父母若先给宝宝制订了一个标准，使宝宝心理特别紧张，担心达不了标。当宝宝不能达标时，就来唠叨式、训斥式，效果肯定不好。

例如，考试前父母不对宝宝施加压力，告诉宝宝只要考出真实的成绩就行，结果宝宝可能考得更好。面对好成绩宝宝自己倒可能还不满意，觉得某几处丢分太多，愿意继续努力。父母反而要安慰宝宝，这才是好状态。

(6) 疲劳式

学校搞题海战术，父母再额外增加学习时间和学习内容。这种做法如果有，也要取消。

(7) 包办式、陪读式

宝宝的学习父母都替他操心，没完没了地辅导，一天到晚陪着宝宝学习，这也是错误的方法。

(8) 催促式

不断催促宝宝：该做作业了，该复习了……很多宝宝说，他本来准备做作业了，父母一催反而不想学了。请做父母的体会体会，本来你想干点事，想收拾一下屋子，想擦擦地，你爱人提醒一下，你快收拾收拾屋子吧，快擦擦地吧，你可能就不愿意干了。你本来主动要做的事情，本来还想得到别人欣赏的事情，别人一催，你反而不想做了。在别人的催促下干，还有什么意思啊？

宝宝的心理其实和大人一样，宝宝比大人还稚嫩啊。父母成天“欺负”宝宝，怎么可以呢？不可以的。

(9) 操心式

请大家想一想自己小时候父母对自己的态度。父母要是对你不理解一

——智力训练

下，呵斥你一下，父母苦着脸，对你都会有很大影响吧？可是你现在当了父母却忘了这一点。这很不应该啊！

一个很好的宝宝回到家里，面对的是一张数落的脸，一张唠叨的脸，一张训斥的脸，一张打骂的脸，一张愁眉苦脸的脸，一张催促的脸，宝宝在家中从根本上失去了学习的乐趣。

2. 正确的家庭教育语气

成功的家教与父母的言语表达息息相关。尤其是父母跟宝宝说话的语气，将对宝宝的情商、智商、气质、修养产生深刻的影响。

(1) 信任的语气

宝宝特别希望得到父母的信任，所以对宝宝说话时要表现出充分的信任。如宝宝想学打羽毛球，父母用信赖的语气说：“宝宝，只要努力学，认真学，一定能学会打球的。”这无形中就给了宝宝一份自信，并让他明白，只有坚持才能获得成功。切勿用挖苦的语气，这会给宝宝自尊心带来伤害，令他对自己的能力产生不自信。

(2) 尊重的语气

从两三岁起，宝宝的自我意识就开始萌芽，随着年龄的增长这种自我意识会愈发强烈。宝宝有了自己的一些主见，说明宝宝知道了自己的力量和能力。当他提出自己不同的



看法和要求时，父母应该用尊重的语气：“那你再玩一会儿，不过，玩完了，可一定要学英语。”宝宝就容易接受了。

(3) 商量的语气

每个宝宝都是有自尊心的。要宝宝去做某件事情，父母可用商量的语气，让他明白，他跟你是平等的，你是尊重他的。例如，你想要宝宝把地上乱丢的玩具收拾一下，可以这么说：“宝宝，玩具乱丢，多不好的习惯啊，你跟妈妈一起把玩具收拾一下好吗？”千万不要用命令的语气，否则，宝宝听你责备，心里就会产生反感，即使按你的要求去做，也是不开心的。

(4) 赞赏的语气

每个宝宝都有优点和表现欲，父母发现宝宝的优点并加以赞赏，会让他更加乐于表现。宝宝画了一幅画，也许画得不是很好，可宝宝作画的热情和认真劲儿就是最大的优点。当宝宝把画捧给你看时，不能轻描淡写地应付几句，这样会让宝宝对画画失去热情和信心。应该用赞赏的语气肯定他的作品。宝宝的表现欲得到了满足，有了快乐的情绪体验，对画画就会更有兴趣。

(5) 鼓励的语气

要宝宝做到没有过失，这是不可能的。当宝宝做错了事，父母不要一味地批评责备，而应帮助他在过失中总结教训，积累经验，鼓励他再次获得成功。例如，宝宝第一次帮妈妈端饭碗失手掉到地上打烂了，你不能责备他，这样会打击宝宝尝试新事物的信心和勇气；应该用鼓励的语气，既教给实践的方法，又给了宝宝再次尝试的信心。

3. 坏习惯损害宝宝智力

① 工作繁忙压力大，回到家看到宝宝不是时候地又吵又闹，爸爸终于忍不住大吼起来：“怎么老是哭啊哭啊！别哭了，真是个烦人精！”

一个自尊并且尊重他人的宝宝，一定是先得到过成人的尊重。如果父

——智力训练

母不给予宝宝这种尊重，对宝宝很粗暴，宝宝也会想当然地认为别人就应该按照我说的去做，难以站在别人的角度考虑问题。

②结婚多年，你和爱人经常为一些鸡毛蒜皮的小事，当着宝宝的面吵翻天，事后又言归于好。

父母的敌对、争吵，给宝宝提供了一个攻击性行为的坏榜样。父母吵架时的神态、姿势、语气语调、用语都被宝宝看在眼里，记在心里，日后宝宝在游戏时，就对着洋娃娃嫩声嫩气地骂，狠狠地打娃娃，或者对小朋友说粗话、脏话。

③妈妈辛苦工作，勤俭持家，舍不得给自己买新衣服，可是对宝宝却很大方，他要玩具、要吃东西都照给不误，也不教宝宝节省。

父母的这种“爱”，会使宝宝只懂得到，不懂付出，宝宝怎么能体会到挣钱的辛苦呢？宝宝会以为一切得来很容易，便不会去珍惜，不利于宝宝的未来发展。

④妈妈每天下班回到家里，总是习惯性地问宝宝：“今天在幼儿园里过得怎么样？”一边问，一边就忙着做饭，整理房间，或者看报纸。

妈妈的这种行为好像在告诉宝宝：我并不关心你的答案，我现在真正

关心的是能不能赶紧准备好晚饭，或整理好房间、看完今天的报纸。这种做法只能从宝宝那里得到一个令人又惊又气的答案：“没什么”“凑合”“还行吧”。于是，宝宝从父母身上学会了敷衍别人。

⑤宝宝为争夺玩具而跟别的小朋友吵架，爸爸罚宝宝一星期不许玩玩具。几天后，爸爸意识到



自己对宝宝的惩罚有些过重了，可是又想：“父母言行要前后一致”，于是说服自己，不想把自己的话收回。

父母犯了错误，拒不认错，宝宝也会跟着是一错到底。人非圣贤，孰能无过。大人犯了错也应勇于承认，为宝宝做一个好的示范，让他明白有错就改，没什么可丢人的。

⑥家里电视机坏了，爸爸请宝宝的舅舅来帮忙修理。到了约定的时间，舅舅却打电话说有急事来不了了。爸爸挂断电话，对宝宝和妻子抱怨：“舅舅太不守信用了！以后不再找他帮忙了。”

在面对失望的时候，父母没有积极地想办法解决问题，只是一味责备和埋怨别人，责备和埋怨不仅无济于事，还给宝宝做了一个坏的表率。

⑦晚饭后，宝宝吵着要妈妈给他讲故事，可妈妈总是不停地忙着其他的事情：整理房间、回复邮件或者查看一些信息，刚要坐下讲故事，忽然又有什么事情要去处理了。

父母的行为举止使宝宝明白了一个“道理”：生活中只有工作没有娱乐；家庭中只有家务没有游戏；为了在这个社会里生存和生活，必须一星期7天每天24小时无休止地工作、干活。这不利于宝宝的健康成长，或许会拒绝长大。

⑧妈妈和宝宝排队在超市等着付款，一位妇女插队站在了妈妈的前面，妈妈要求她到后面排队去。但是她对妈妈的话置之不理，于是妈妈提高嗓门与她理



——智力训练

论，最后争吵了起来。

父母的做法对宝宝进行了错误的社交技能训练，使宝宝误以为吵架、谩骂乃至打架都是解决冲突的好办法。父母就会经常看到宝宝为了争抢玩具而与小朋友吵架或者打架。

⑨爸爸是幼儿园父母委员会的成员，老师请爸爸帮忙写几篇小文章用在园报上。可是爸爸一直很忙，截稿前一天还不能完成这几篇文章。这时候，爸爸打电话给老师，告诉她你病了，让她再找其他父母来写。

没有尝试就先退缩，那么，父母平时告诉宝宝要“说到做到，决不食言”的光辉形象就毁于一旦，宝宝学会了把许诺抛之脑后，靠撒谎而使自己轻易推脱。

⑩父母在家总是鼓励宝宝学习孔融让梨，而在公共汽车上却与老人、宝宝抢位子，或者在“禁止入内”的牌子下让宝宝爬到雕塑上摆姿势照相。

父母说一套、做一套，对于一个没有形成适当的道德感的宝宝，当他长大后面对现代社会的种种挑战、种种诱惑时，很难有定力守护好自己。

⑪宝宝在游乐场上迟迟不走，父母催了一次又一次，只见小朋友越来越少，父母对宝宝说：“别的小朋友都回去了，你也该走了吧！”终于把宝宝拖走了。

父母总是用相对于别的小孩的标准来衡量自己的宝宝，这会使宝宝把注意力放在和别人比较上，并将此内化成自己的行为准则，长大之后做事就会轻易受其他人影响。

妈妈在厨房里忙得热火朝天，宝宝钻进来想帮忙，妈妈赶紧把宝宝推出厨房：“去去去，宝宝不要‘多管闲事’，一边呆着去。”

父母对宝宝的“爱护”，让宝宝认为一切都是父母的事。适当的让宝宝帮忙做一些家务事，可以培养宝宝爱劳动的好习惯。

⑫宝宝试图拆开一只闹钟看个究竟，父母不禁勃然大怒：“小孩懂什么？不准乱动！”

父母想让宝宝知道哪些该做、哪些不该做，可是，简单说“不”只能

破坏亲子关系，压抑宝宝的能动性，迫使他们转入“地下活动”，到那时悔之晚矣！

⑬宝宝吵着要买玩具，你想制止他，就连骗带吓说：“不听话，警察来抓你了”“不听话，爸爸妈妈不要你了。”

当宝宝证明“自己被骗了”，以后就不再相信大人的话了。父母可以给宝宝讲道理，告诉他为什么不能买玩具的原因，这样不仅可以说明父母是明智的，还会养成宝宝凡事讲道理的好习惯。

● 三、注重婴幼儿的饮食营养均衡 ●

每一个宝宝都可以是一颗耀眼的新星，这也正是父母们所盼望的，但是在宝宝婴幼儿期的喂养上，既不能操之过急，又不能掉以轻心，宝宝一生的健康基石，就把握在每一位父母的手上。

1. 切勿走入喂养迷宫

大部分的宝宝有特别偏爱或总是拒绝吃某些食物的习惯，由于导致身体缺乏一些必需营养，成为现代“营养不良儿”，由此，免疫力普遍下降。其实这些现象是源于父母在喂养上走入了迷宫。

(1) 让宝宝错过了味觉最佳发育期

每种没有吃过的食物，对于宝宝来说都是新鲜的、好奇的，他们并不会天生就有什么成见，通常需要妈妈培养出良好的味觉及嗅觉感受。宝宝的味觉、嗅觉在6个月到1岁这一阶段最灵敏，因此是添加辅食的最佳时机，因为，宝宝通过品尝各种食物，可促进对很多食物味觉、嗅觉及口感的形成和发育，也是宝宝从流食、半流食、固体食物的适应过程。在1岁左右时，已经能够接受多种口味及口感的食物，而满足身体生长发育的需要，顺利断奶。然而，在给宝宝添加辅食的过程中，如果妈妈一看到宝宝

——智力训练

不愿吃或稍有不适，就马上心疼地让宝宝停下来，不再让吃，这样，便使宝宝错过了味觉、嗅觉及口感的最佳形成和发育机会，不仅造成断奶困难，而且导致日后典型的厌食症。

(2) 对宝宝最初表现的“偏食”采取强制态度

宝宝在8个月时，对于食物已经能表示出喜厌，这就是最初的“偏食”现象。然而，这种偏食是很天真的，不能同大一点的宝宝的偏食相提并论。因为宝宝在这个月龄不喜欢吃的东西，很有可能到了下个月就又爱吃了。而妈妈并不了解这一点，生怕宝宝缺了营养，对宝宝不吃的行为非常在意，十分“较真”，以致采取强硬的态度，结果给宝宝的脑海中留下十分不良的印象，以后很难再接受这种食物，从而导致真正的偏食习惯。

(3) 对于宝宝的营养摄取过于关注和担心

妈妈总是按照自己对于营养知识的了解，去给宝宝安排膳食，从来不允许宝宝按照自己的欲望去喜好某种食物，认为这样才能保证营养的摄取。然而，只要宝宝的味觉、嗅觉及对食物的口感发育正常，正常的宝宝是完全可以从小爱吃的各种搭配得当的食物中，选择出有益健康的饮食组合。虽然宝宝的食欲可能会经常变化，只要不过分受到人为偏见的影响，从长远看他们的饮食一般是能够达到平衡的。因此，妈妈应该允许宝宝按照自己的愿望去喜厌某种食物，不必大惊小怪的，过分的关注和担心反而会起反作用。如果妈妈对于米饭、牛奶、肉类、蛋类等食品的营养价值不太了解，也不能为宝宝提供能够满足身体生长发育需要的均衡营养。



(4) 在饮食上总是娇纵宝宝

通常宝宝都是碰到喜欢吃的食物，就没完没了地吃个不停，而妈妈却对此不以为然，一味地娇纵宝宝。然而，小宝宝的消化器官还很娇嫩，如果一味地娇纵，就会使宝宝伤了脾胃，结果造成伤食，以后一碰到这种食物，就感到十分厌恶，从此再也不吃了，由此导致营养摄取不均衡，发生“营养不良”。

(5) 纠正宝宝偏食、厌食习惯过于心急

当宝宝不爱吃某种东西时，妈妈一着急，就常常采取强迫、诱惑、收买或威胁等做法，硬要宝宝往肚子里吃，结果造成不良的心理影响。时间一长，就会使宝宝对这种不爱吃的食物形成条件反射，即一见到便感到恶心。长此以往，也会影响营养的均衡摄取。

(6) 妈妈自己有不良饮食习惯

宝宝偏食、厌食，往往受妈妈的影响，如妈妈对自己不爱吃的饭菜，懒于很好地去煮，也不注重口感和色泽；常常在言语之中流露出对某些食物的偏见。这样，就会使宝宝先入为主，对某些食物没等进口就感到厌恶了。或是一种饭菜只要自己认为有营养，便让宝宝上顿吃完下顿又吃，最终使宝宝对这种饭菜倒了胃口，以后再也不吃了。

只要是迷宫，总是有办法走出来的。宝宝的喂养迷宫也不例外，只要父母用心，是可以找到出迷宫的路径的。

① 科学合理喂养，以防宝宝养成偏食、厌食习惯。及时适时添加离乳食品，促进宝宝对多种食物的口感及味觉、嗅觉的形成和发育；正确对待宝宝最初出现的“偏食”表现，切不可态度生硬，也不可娇纵宝宝的不良饮食习惯，如碰到爱吃的食物，就不加以节制地过食，最终导致伤食，而不喜欢吃的东西一点也不吃；妈妈要以身作则，不要在宝宝面前表现出对食物的喜或厌，也不要对于食物妄加评论。

② 饮食安排注意各种营养素的均衡。按照中国营养学会制订的膳食平衡指导，为宝宝安排饮食，即食物要多样化，主食粗粮与细粮及副食荤与素搭配要合理；让宝宝每天喝奶，经常吃鱼、蛋、瘦肉、禽类、豆类及豆

制品；多吃各种蔬菜、水果及薯类，保证膳食纤维的摄取。

③注意培养宝宝良好的饮食习惯。包括不偏食、挑食、暴食、过食，不过度吃零食。然而，这并非是件一朝一夕就能达到的，需要妈妈每时每刻都要注意培养，也取决于妈妈对宝宝进食的态度是否重要。首先妈妈要尊重宝宝的个性，让他觉得吃饭是自己的愿望，是一件愉快的事情；既要注意营养素的均衡，也要考虑到宝宝的口味，同时还要讲究食物的色、香、味及食物的花样，不可因为只讲究营养而忽视宝宝对食物的感官需求。

2. 注意采用科学的喂养方式

宝宝长身体的黄金季节，妈妈们努力为宝宝烹饪高营养、高蛋白的饮食，有的宝宝却挑食、厌食，让父母伤透脑筋。其实，宝宝们看似不良的饮食习惯背后，是父母的不当喂养，如天天给宝宝喂杂粮，经常用橄榄油给宝宝炒菜吃等，其实这些都是不太科学的。

(1) 不要迷信橄榄油

有些父母听说橄榄油是最好的植物油，有很高的营养价值，对宝宝的身体好，于是每天给宝宝用橄榄油炒菜吃。其实，橄榄油最好不要加在宝宝的日常饮食中。同时，大人也要少吃，橄榄油就是用来做色拉、拌面条的，炒菜不能用，因为它含有大量的不饱和脂肪酸，对宝宝的大脑发育是否有利，目前还没有定论。中国宝宝还是吃国产的植物油，



各类油轮换着吃，对宝宝的身体好。

(2) 杂粮要少吃、巧吃

都说现代人吃得太精细，一些年轻父母为了让宝宝长得更结实健康，听说杂粮粥里富含多种维生素和微量元素，有助消化、解油腻、养胃、暖胃、健胃的作用，天天为宝宝制作杂粮粥。

杂粮纤维丰富，利于通便，但宝宝不宜多吃，特别是杂粮粥。杂粮粥属于血糖生成指数食品，易增加血糖浓度，糖尿病患者就从来不吃杂粮粥的。其实宝宝也不能多吃，宝宝吃杂粮，最好的方式是煮玉米、蒸红薯，或是吃全麦面包、玉米馒头、高粱馒头等。因为杂粮粥里含燕麦，而燕麦含糖量很高。不但是杂粮粥对血糖不好，就是一般的白粥里，也不要过多地加入燕麦。

(3) 改变烹饪方式平衡饮食

宝宝挑食偏食是令许多父母最头痛的问题。有些宝宝的饮食习惯不好，喜欢吃零食，就算不给他吃零食，也吃不到半碗饭；挑食现象更是严重，青菜、胡萝卜觉得味道不好，芹菜觉得不容易咀嚼，清蒸的菜从来不吃，说没味道等，令不少父母感到头疼。吃零食、吃饭挑食，是很多宝宝都有的情况。如果教育不当使得他们产生逆反心理，于是不良的习惯更难改了。

3. 营养均衡五注意

现在的宝宝虽然不愁吃不到好的，但仍有许多宝宝依旧长得不能令人满意，身高、体重低于同龄宝宝。影响婴幼儿生长发育的因素主要有两种：疾病因素与饮食不当，但其中大多与后者有关。概括地讲，并不是宝宝吃得不好，而是吃得不科学、不合理。

(1) 适时增加辅食

宝宝从出生4个月起应开始添加辅食，6个月起逐步增加辅食的数量、浓度和品种。6个月的宝宝可以吃软饭、泥状和半固体食物，也可以吃一些肉、鱼、蛋等动物性食物，并帮助宝宝补充微量元素；8个月的宝宝可以吃

——智力训练

“手指”食物，如手指饼或其他低糖、低盐饼干等；12个月的宝宝就能吃一般家庭的普通食物了。

随着宝宝年龄的增长而逐渐增加辅食喂养的次数，6~8个月每日应喂辅食2~3次，9~11个月增加到每日3~4次，12~23个月时可适当增加一些其他食物，如水果、带花生酱的饼干等，每日1~2次。

(2) 适时增加硬食

有些爸妈生怕宝宝没有牙齿，咀嚼能力不强，所以给宝宝喂一些稀饭、面汤、米粉之类的食物。这些食物对于婴幼儿来说，不是不能吃，只是所含水分多、能量低是不含铁、锌、钙等营养素，长期这样食用，势必造成宝宝营养素缺乏。

要给宝宝提供理想的食物，就必须改进烹调的方式。例如，做稀饭时少加水，做面汤时混入固体食物（豆、肉、蛋、菜等），以增加稠度；同时还要尽量保证每日摄取适量的乳制品、深绿色蔬菜、橘红色蔬菜、水果、植物坚果（豆、芝麻、花生）、脂肪、糖等食物。

(3) 适当增加动物来源性食物

营养学上将食物分为植物来源性食物和动物来源性食物，二者营养成分有所区别，尤其在宝宝容易缺乏的一些营养素（如铁、锌、硒和维生素A、维生素D）含量及其生物利用率方面的差别很大。

虽然植物性食物中也含有较多的铁、锌和一些维生素，但



因含有较多的植酸、纤维素等，阻碍了营养素的吸收利用。例如，菠菜中的草酸，可以与钙、铁、锌结合，生成不易被人体吸收的草酸钙、草酸铁、草酸锌，如若长期食用，容易导致相关营养素缺乏。

因此，应在宝宝的食物中适当增加动物源性食物（包括蛋、奶）的摄入量，以预防缺铁性贫血和其他微营养素缺乏的发生。

（4）营造良好的进食环境

喂养行为不仅仅是一个单纯的喂食过程，而是喂养人与宝宝之间的互动，一种精神上的交流。宝宝需要一个良好的进食环境和家人的亲切鼓励，因此，父母要学会看懂宝宝的饥饿信号，给宝宝营造一个没有干扰的进食氛围，用积极的语言或目光鼓励宝宝进食，避免强迫进食发生。

如果强迫进食，千方百计哄骗进食，鼓励快速进食，不分时间、场合地给宝宝食物，都会干扰宝宝自身的调节系统，使宝宝产生不适感，如不知饥饿、对吃饭产生厌恶等，甚至在饭桌上培养出任性、不听话的性格。

但也不可使用利诱的方式让宝宝吃饭，否则，久而久之，便会让宝宝以“吃饭”作为交换条件，造成宝宝错误的价值观。

（5）培养宝宝好胃口

肚子饿了，便想吃饭，这是每个人与生俱来的本能，如果宝宝真的饿了，就不存在不肯吃饭的问题，因此，宝宝“拒绝吃饭”最常见的理由就是肚子不饿。宝宝不饿的常见原因如下：

①奶与其他饭菜安排不妥当。有些宝宝已经快1岁了，仍然以吃母乳为主，而且每天不下10余次，甚至有些妈妈还把母乳当成哄宝宝的工具或让宝宝当水喝，宝宝自然就不会好好吃饭了。

②零食过多。如果宝宝时时刻刻都在吃零食，到了吃饭的时间，自然吃不下了。因此，尽量避免给宝宝吃零食，尤其是垃圾食品，避免让宝宝养成“本末倒置”的不良饮食习惯。

③吃饭时干扰太多。边吃边玩，或边吃边看电视，都会延长吃饭时间，等到下一顿饭时间到了，因两餐时间间隔太短，宝宝仍然感觉不到饿，当然就不肯乖乖地吃饭了。

——智力训练

④一日三餐安排不合理，饥一顿、饱一顿。等宝宝饿了一段时间后，就会暴饮暴食，结果造成吃下顿饭时没有胃口。

4. 科学饮食的“加减乘除”法则

宝宝正处在快速生长发育阶段，是中枢神经系统及各种组织器官发育的关键时期，科学喂养、均衡膳食至关重要。

(1) “加法”法则

蛋白质类是宝宝生长发育的基本要素，父母要满足他们的需要。奶或配方奶、奶制品、鱼虾等海产品，豆类及豆制品，瘦肉、蛋类及肝类等，均属优质蛋白，每天都应保证供给。矿物质、微量元素也是宝宝快速生长发育过程中必不可少的物质，如钙、铁、锌等，它们的补充有利于宝宝骨骼、牙齿的发育，预防生理性贫血的发生，有帮助改善食欲、增强体质等作用。在补充这些物质时，应坚持“贵在适量”，而不是盲目食用或多多益善。

(2) “减法”法则

有些食物婴幼儿不宜过多食用，如各种甜品、冷饮、果汁、可乐、膨化食品、油炸食品、炸薯条、炸薯片、果冻、蜂蜜、酸奶（1岁之内不建议大量饮用，甚至代替鲜奶或配方奶）等，高脂肪、高热量、高糖的洋快餐也应少吃。另外，某些香肠及腌制食品（咸肉、咸鱼、咸菜等）最好少吃或不吃，这些含盐量高的食品，在制作过程中会产生大量亚硝酸盐、黄曲霉素等，长期食用有致癌作用，对宝宝健康成长十分不利。

(3) “乘法”法则

目前婴幼儿膳食中普遍存在蔬菜类食品摄入过少的现象，应特别强调的是，各种绿叶菜、红色菜、黄色菜中含有大量维生素、微量元素、矿物质等，如维生素C、B族维生素、 β -胡萝卜素、铁、钙及粗纤维等。主食中须安排一定量的粗粮、杂豆，做到粗细搭配，粗粮中的维生素B₁高于精米、精面，且含有膳食纤维，有利于调理宝宝胃肠功能，防止便秘。各种杂豆、小米、玉米渣、麦片、荞麦、薯类等可以做成小食品，应鼓励宝宝

们多吃。

(4) “除法”法则

有些食品原则上不适宜宝宝食用。例如，含铅量较高的皮蛋、爆米花等，可能含有激素的蜂王浆、蜂胶、花粉制品、蚕蛹、人参类补品等。含激素食品可引起正处在快速生长发育期的宝宝骨骼提前闭合，缩短了骨骼的生长期，影响宝宝的身高，甚至导致宝宝性早熟，并由此带来一些心理问题，同时可能引起血压增高等不良反应。

5. 四类食物让宝宝营养均衡

(1) 蛋白质类食物

① 牛奶。牛奶是除母乳以外最好的食物，它含有大量优质的蛋白质和脂肪，并且很容易为婴幼儿吸收利用。因此，1~3岁宝宝，除主食外，应以牛奶为基本食物。3岁以后，只要经济条件许可，每天也至少要喝250毫升牛奶。

② 禽蛋。禽蛋的蛋白质营养价值最高，其中不仅含有丰富的维生素A和脂肪，还富含维生素B₂（核黄素），是4个月以后的婴幼儿每天必选的饮食。

③ 瘦肉。它富含蛋白质、铁、硫胺素和脂肪，既能满足宝宝对蛋白质的需要，还能有效防止宝宝患缺铁性贫血。

④ 肝脏。动物肝脏都富含蛋白质、维生素A、维生素B₂（核黄素）、维生素B₁₂和铁。宝宝每周至少应吃肝脏1~2次。



——智力训练

⑤大豆及大豆制品。大豆中蛋白质含量高达38%，高出瘦肉2倍。大豆中的脂肪、铁及维生素B族含量也高。但大豆中的蛋白质不易被婴幼儿消化，因此，制作时须花大工夫，经过细火慢炖，方可让1~3岁的宝宝食用。但是，大豆制品，如豆腐、豆浆、豆干等，则较易消化，4~6岁的宝宝，可吃大豆食品。

(2) 富含维生素、矿物质的食物

①深色蔬菜。胡萝卜、油菜、小白菜、芹菜、菠菜等深色蔬菜中胡萝卜素含量高，是婴幼儿维生素A的主要来源，深色蔬菜中并含有一定的钙和铁。因此，父母应鼓励婴幼儿吃蔬菜，应以深色蔬菜为主。

②浅色蔬菜。萝卜、花菜、卷心菜、大白菜等浅色蔬菜，虽然其中也含有一些维生素C和矿物质，但不如深色蔬菜丰富。

③水果。一般，水果的营养成分与浅色蔬菜相近，但枣子、山楂、柑桔、柚子等水果，含维生素C极丰富。因此，父母可以常常给宝宝吃些水果。如果家里条件有限者，可用蔬菜代替水果。很多家庭以水果取代蔬菜，这是不科学的。

(3) 能量

谷类供给宝宝所需热能的50~60%，还可提供30%以上的蛋白质，谷类还是维生素B₁、尼克酸的主要来源。谷类的维生素和无机盐主要分布在谷胚和麦皮之中，因此，应注意粗细搭配，少吃精米、精面。吃糖不宜太多，而且要注意口腔卫生，以防龋齿。



(4) 调味品

包括盐、酱油、醋、味精等。虽然营养作用不大，但能有效促进宝宝的食欲。但值得注意的是，在食物中添加调味品时应不能过多，否则对宝宝的健康不利。

● 四、家庭教养方法 ●

许多父母内心都充满各种各样的疑惑：我们教育宝宝的方法是不是正确？只要按照自己的心意去对待宝宝就能教出乖宝宝吗？好的就表扬，不好的就批评，这老套的教育方法依旧无可取代吗？要不要改进呢？有这些疑惑是正常的。的确，对待不同的宝宝，要用不同的教育方法；就是对待同一个宝宝，他每天都会有变化，教育方法也要紧跟其上，不能被宝宝落下。

1. 让宝宝能说会道的秘技

宝宝的语言能力正在快速地提高，这让父母心里感到很满足，证明他们的努力起了作用。那到底是什么让宝宝的语言能力快速提高呢？

(1) 亲子早交谈——不怕“对牛弹琴”

宝宝很小的时候，父母就要不断跟他说话，不管他听不听得懂。父母看着他的眼睛，表情夸张，有声有色地与他讲这讲那，有时还把嘴巴的发音方式特夸张地对着宝宝，给他潜移默化的感知。

(2) 早期阅读——先口语，再书面语

4~5个月时，父母就和宝宝一起看大书，每天有计划有目的、定时地阅读色彩鲜艳、物体醒目、形象美观的图片、卡片、图书。1岁左右，让宝宝开始阅读画报。一周给宝宝讲2~3个故事，反复、轮流、循环地讲。一个故事开始讲时父母可非常口语化的，尽可能地发挥想象，拓展讲述许多画面上没有直接表现的线索、情节、对话、心理活动等，为宝宝对故事的

——智力训练

理解做好铺垫。宝宝慢慢熟悉后，父母讲述同一个故事时再慢慢提炼较为规范的书面语言，便于宝宝在理解的基础上学习词汇、语句，尝试简单的复述故事。

(3) 声情并茂——跟宝宝谈话

在与宝宝交谈时父母总是声情并茂，甚至有点夸张。生动多变的语气、语调给宝宝留下了较为深刻的印象，也激发出他的模仿欲望。开心表达起来语汇更丰富，表情更贴切。

(4) 有话必答——积极回应宝宝

当宝宝呼唤、询问、倾诉甚至是自言自语时，父母都给予积极、及时的回应。因为语言是在交流与应用的过程中逐渐熟练和掌握的，宝宝在互相交流的环境中才能经常锻炼语言表述，我们就在交谈中及时纠正、指导、拓展宝宝的语言表述。宝宝想说、敢说、愿说了，语言自然发展得好了。



(5) 亲子交谈——多问一句，让想象延伸

宝宝平时说什么，指认什么，我们通常多问一句“像什么”“在干什么”等。长此以往，宝宝渐渐会在表述时自然地想象，独白语言变得相对更多、更丰富、更有创意。

(6) 看电视——边看边说

宝宝看电视时，别把他一个人丢下、趁机去做其他事情，而要在一旁陪

伴他，并针对电视节目解说、提问、讨论，帮助他利用电视媒体学习语言。

(7) 角色游戏——锻炼对话表演

跟宝宝分角色彼此对话表演，不同的主题，不断加入的新情节，逐步渗透的新对白，让宝宝在有趣的角色游戏中提高语言表达能力。

(8) 家庭表演——提供复习的机会

如果宝宝的表演欲比较强，家里的音响、话筒就可以发挥大作用了，一插话筒，一开音响，宝宝就跃跃欲试，儿歌、诗朗诵等都有可能用来表演。复习儿歌也是帮助宝宝学习、记忆、运用语言的好方法。利用家庭表演的方式既为宝宝提供了复习的机会，也锻炼了宝宝的胆量。

2. 营造一个温馨的家庭文化氛围

家庭文化氛围应该拥有浓厚气息，它包括对宝宝的直接教育和辅导，还包括对宝宝智力的间接性影响、启迪与熏陶。在日常，给宝宝讲讲故事，读读童话，讲解一下自然现象的发生与科学的联系，与宝宝一起玩智力游戏，乃至父母及其家庭成员在宝宝面前的一切知识性言论和行为，对宝宝的智力发展都是至关重要的。

当然，高智力水平的家庭，并不等于宝宝的智力发展高水平就一定好。智力水平再高的父母，如果对宝宝教育不够，或教育方法不对，或将宝宝放到家庭文化氛围很差的地方去寄养，或让各方面素质都很低的保姆长期照看宝宝，这样的宝宝受到的教育与文化熏陶就少，智力谈何发展？相反，在智力水平不高的家庭，若能重视宝宝的早期教育，送宝宝到受教育的机构，如电子琴训练班、幼儿游泳训练班、书法绘画班、舞蹈艺术班、电脑学习班学习，开发智力，宝宝的智力就会有长足的发展。

3. 从小培养宝宝的良好习惯

一个人从生下来的那一天起，就在自觉不自觉地进行着某种习惯的养

——智力训练

成过程，这本身就是影响宝宝健康发展的过程。况且，坏习惯一经养成，再改变过来往往要耗费巨大精力，甚至有些习惯还会对宝宝造成终生无法补救的损失。看来，为了不浪费宝宝智力，一开始就应注重培养宝宝的良好习惯。

一般说来，良好习惯往往同时具有行为上的自然性、自觉性、规律性、科学性的特点。因此，良好的习惯的养成过程，其实就是对宝宝智力的锻炼、开发过程。手指的活动能刺激大脑皮层中的手指运动中枢。手在劳动时能将信息及时传给大脑，大脑经过思维、判断又不断检查、纠正和改善手的动作。手脑配合的灵敏和协调程度，直接影响着宝宝心智的发展程度。所以，如果宝宝从小养成了劳动习惯，这不仅是不失时机地在手脑的并用上对宝宝智力的锻炼，也是对宝宝智力的有效开发。

4. 紧紧抓住宝宝成长的关键期

俗话说，机不可失，时不再来。在宝宝身心的发展上，在对宝宝的培养教育上，尤其如此。抓住了宝宝成长的关键时期，也就抓住了根本，抓到了点子上也就不会浪费宝宝的智力。这里的关键在于对宝宝成长过程中不同的关键时期要熟悉、要了解，这样才能紧紧抓住关键期。

例如，父母对宝宝进行思维品德教育，就应抓住宝宝的关键年龄。又如，6岁前



是宝宝在脑智力发展关键时期，父母应通过引导，如教宝宝用左手拍球、剪纸片，用左脚跳房子等来开发其右脑，而不能热衷于宝宝的死记硬背，热衷于平面教育及填鸭式、灌注式教育。这样，才会为宝宝今后成为一个聪明、有创造性的人打下坚实的基础。

5. 挖掘宝宝的内在潜力

在与宝宝们接触的过程中，父母常常发现这种情况：宝宝们对于他们想干的事、感兴趣的事、入迷的事，往往饭可以不吃、觉可以不睡，就是遇到一些困难或问题，大人不插手，他们自己往往也会想方设法去对待、去解决。这说明，宝宝的内在力量在他们的成长发展过程中是十分巨大的。从某种意义上说，对宝宝内在潜力的挖掘，宝宝内在力量的充分发挥，往往就会最大限度地避免宝宝智力的浪费。

这里有两个关键。一是注重激发、培养宝宝各方面的兴趣爱好，激发宝宝的学习热情。对宝宝提出的问题有问必答，不懂也不敷衍；引导宝宝感受大自然之美等。这个过程，就是挖掘宝宝的内在潜力，调动、发挥宝宝内在力量的过程。二是及时对宝宝进行科学引导，科学的思维方法、学习方法上的引导等，使宝宝把内在力量的充分发挥与科学态度、科学精神紧密地结合起来。这是宝宝内在潜力、内在力量得以充分发挥并能坚持下去的前提和基础。

6. 用故事滋润宝宝的心田

宝宝非常爱听父母讲故事。美妙故事可以把宝宝引入一个五彩斑斓的新天地，优美的故事好像甘露，对宝宝的心理健康有良好的影响。无怪乎宝宝常常依偎在父母的怀里，睁大了眼睛，出神地听父母讲故事，哪怕是重复的故事，他们也显示并不厌烦的表情。

为什么故事这样吸引宝宝呢？这与宝宝的思维特点有密切关系。宝宝

——智力训练

以具体形象思维为主，适合于宝宝口味的故事、童话、寓言，形象生动，正符合宝宝的思维特点，所以容易使宝宝欢迎与接受。真与假、善与恶、美与丑的各种认识，往往可以通过形象故事让宝宝获得理解。著名小提琴演奏家盛中国是在6岁时听到爸爸讲大音乐家的故事后受到启发，立志学习音乐的。经验证明，对宝宝讲故事远比讲大道理更有启发性与教育性。因此，寓理于故事之中，是教育宝宝的良方。

7. 纠正宝宝的坏习惯

宝宝坏习惯的养成，一般都是有原因和动机的，父母应当正确地进行引导和耐心地进行教育，既不能听之任之、迁就姑息，也不能动辄训斥、强令改正。父母在弄清宝宝坏习惯养成的原因和动机后，要认真分析，并采取针对性的教育措施。不要用威胁性的语言，如：“以后不许这样做，小心我收拾你”“再这样就揍烂你的屁股，看你还敢不敢”等。这种恫吓手段短时间可能产生一些制约作用，但因宝宝内心不服，难以长久保持下去，一有条件，又会“旧病重发”。

(1) 挖鼻孔

尽管看着宝宝的手指从鼻子游到嘴里很恶心，但是吃鼻涕并不会让宝宝生病，而挖鼻孔却是感染的一个主要途径。

处理方法：转移注意力通常是很有效的。例如，给他本书或玩具，任



何能占着手的東西都行；向宝宝解释挖鼻孔会传染病菌；随身携带纸巾，在他伸手挖鼻子时立刻递给他；让鼻孔湿润会减轻瘙痒感；冬天在他的卧室里放个加湿器有助于避免晚上睡觉鼻涕变干。

(2) 不良擦拭

宝宝会自己上厕所擦屁股时，你或许愿意让他自己来处理。但是如果沒有擦拭妥当的话，他的手可能会弄得一团糟。对女宝宝来说，不当擦拭还可能会导致膀胱炎。

处理方法：妈妈要检查一下，看看他的内裤就知道了，宝宝也许还会需要定期指导。

(3) 不遮掩地咳嗽、打喷嚏

感冒病毒或其他更严重的疾病，像肺炎、脑膜炎都是通过些颗粒传播的。

处理方法：父母要做个好榜样。如果你在咳嗽、打喷嚏时能自己挡住鼻子或嘴，宝宝很可能会跟你学；不要怕唠叨，要经常提醒宝宝；为防治病毒传染，教宝宝朝胳膊肘，而不是手上打喷嚏。

(4) 抠疮痂

肮脏的手指会将感染性细菌带到伤口上，而反复被揭开的伤口也会结疤。

处理方法：在伤口上敷抗病毒药膏，然后用创可贴包好以防小手碰到；让他选择一个最喜欢的卡通创可贴，他就会不愿意把它揭掉了。

(5) 忘记洗手

经常不洗手的宝宝可能会接触到一些可怕病菌，如寄生虫、排泄类病菌、甚至甲肝。

处理方法：父母要经常并温柔地提示。提醒宝宝吃饭前，出去玩之后，更重要的是，上完厕所后一定要洗手。你不防在衣橱或包里备些杀菌湿巾。

(6) 咬指甲

宝宝的指尖可能会流血、感染，而咬脏指甲也会传染细菌。

——智力训练

处理方法：大多数宝宝在无聊时咬指甲，此时不妨分散一下他的注意力，如用音乐，书或画笔和纸等。

8. 父母惩罚宝宝学问大

眼下，随着家庭教育知识的日益普及，“重教轻罚”已成为广大父母的共识。但适当、适时、科学的惩罚却能对宝宝起警戒作用，促使宝宝改正错误，从而收到以罚助教、以罚代教的效果。所以说，惩罚是一门家教艺术，惩罚能否达到预期的效果，关键是看父母能否使用得当。

(1) 及时惩罚不要迟疑

惩罚的效果部分是来自条件反射，而条件反射在有条件刺激和无条件刺激的间隔时间越短则效果越好。所以父母一旦发现宝宝的行为有错，只要情况许可就应立即予以相应的惩罚；如果当时的情境（如有客人在场或正在公共场所）不允许立即做出反应，事后则应及时地创造条件尽可能使宝宝回到与原来相似的情境中去，父母和宝宝一起回顾和总结当时的言行，使他意识到当时的错误行为，并明确要求他改正。

(2) 劣性转嫁不可有

日常生活中我们总会遇到不顺心的事情。父母在心情不好时很难把握好自己的感情，容易使自己恶劣的情绪转嫁到宝宝身上，其后果往往不堪设想。一来宝宝无过受罚，父母小题大做，会使宝宝感到有失公理；二来如果此时父母再因不能自制而



使惩罚无限制地升级，则往往会激化宝宝对父母的反抗情绪。因此，建议父母切勿在醉酒之后或自己心情不佳、情绪低落、脾气暴躁等时候惩罚宝宝，以免过激失态，影响自己在宝宝心目中的形象和威信。

(3) 讽刺挖苦最忌讳

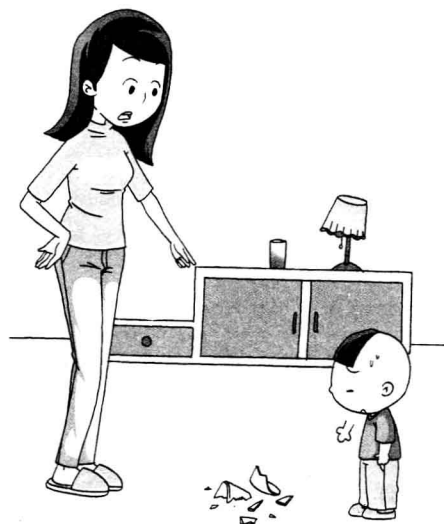
父母惩罚宝宝应力戒讽刺挖苦，更不能自恃“宝宝是我生的、是我养的”而随意用恶毒的语言指责谩骂宝宝。讽刺挖苦和恶语谩骂超越了宝宝理智能够接受的范围，将会刺伤宝宝的自尊心。因此，做父母的应该牢记自己惩罚宝宝的目的是帮助宝宝改正错误，而不是为了图一时嘴巴痛快而去刺激宝宝心灵中最敏感的角落——自尊心。

(4) 事后说理不可无

父母和宝宝之间存在着教与被教的关系，但教育宝宝仍当以理服人。惩罚只是手段而不是目的，因此，惩罚之后必须要及时与宝宝说理，否则，宝宝在忍受了惩罚之后还将会依然如故。所以，父母在罚了宝宝以后要通过说理、剖析的方式使宝宝明白他为什么会受罚、知道犯错误的原因，讲清楚如果坚持犯下去将出现什么后果。因此，让宝宝明白自己受罚的原因才是根除错误的关键，说理是惩罚宝宝之后不可或缺的一个重要步骤。

(5) 点到为止莫唠叨

有些父母教训宝宝喜欢没完没了，而且还时不时地喝问宝宝“我的话你听见了没有？”宝宝慑于父母的威严，只能别无选择地说“听见了”，其实他可能什么都没听进去或者根本就没听。



第三章 婴幼儿智力开发训练

对婴幼儿期的宝宝来说，游戏是他们生活中最基本、最喜爱的活动。在宝宝的成长过程中，游戏起着极重要的作用。游戏可以促进宝宝感知、观察力、记忆力、思维力、想象力、创造力、社会交往能力和自我控制能力的发展，是宝宝道德品质教育极为重要的方式之一。

● 一、亲子游戏 ●

对宝宝来说，游戏是开发智力最好的学习方式，也是与父母之间最好的情感沟通方式。而父母唯有用心与宝宝一起游戏（用心设计游戏内容；用心陪伴宝宝；用心协助和引导宝宝），游戏才能达到最好的学习效果，才能起到最佳的亲子功效。

1. 分水果

准备常见的水果（如苹果、香蕉、橙子等）、一个篮子、几个玩偶。将盛着各种水果的篮子放到宝宝的面前，再拿出一些玩偶，由妈妈抱着，然后对宝宝说：“小熊要吃苹果，宝宝请你帮它拿一个。”可以随意说篮子内的任意水果，或叫宝宝拿不同的水果。

2. 推小球

准备一只小球。和宝宝对坐，玩推球的游戏。根据宝宝的能力，把推球的距离缩短或加长，增强宝宝肌力的发展。

3. 倒水游戏

准备水、量杯。把各种大小的杯子给宝宝；鼓励宝宝用杯子装满水，并倒进一个大容器中。在指定时间内看宝宝能完成多少的量。

4. 舀豆子

准备2个小碗、汤匙、各种大小的豆子。先把各种豆子分类放碗，妈妈拿着汤匙示范舀的动作，并鼓励宝宝尝试去舀。在进行这个游戏的时候，父母注意不要让宝宝误吞豆子。

5. 米缸寻宝

准备家里的米缸、各种小物件（钥匙、小玩具车、汤匙等）。妈妈首先教宝宝各种小物件的名称，然后把东西放进预先准备的米缸中，再鼓励宝宝用手去摸米缸中的物件，并说出摸到了什么。妈妈



在这个游戏进行的时候可以增加难度，要求宝宝把眼睛蒙上。

6. 锡纸立体画

准备锡纸一张、没有煮熟的粗面条、大的盘子。妈妈先把面条剪成约20厘米长，并放在大盘上；鼓励宝宝用面条做出自己喜欢的造型，然后把锡纸放在面条上；让宝宝在锡纸上根据面条的位置用手指描绘，一张锡纸立体画就出现了。妈妈可以根据宝宝的认知程度鼓励宝宝做出更有形态的造型。

7. 创意纸巾画

准备各种颜色的纸巾。妈妈给宝宝准备各种颜色的纸巾，鼓励宝宝用纸巾来拼出各种图形并利用镜子上的水蒸气把纸巾贴上。妈妈在跟宝宝进行这个游戏的时候，不要去限制宝宝的创造能力。

8. 踏步奇兵

准备浴巾、宝宝的衣服。妈妈在浴缸或浴盆中放置一些毛巾和宝宝的衣服，并注水到浴缸中，鼓励宝宝用双脚不停在水中踏步。妈妈要注意水的高度不要太多，刚好盖过衣服，让宝宝看到衣服。

9. 水底总动员

准备各种有重量的玩具（可以沉在水中的玩具）。妈妈把各种各样有重量的玩具放在水中，然后注水满至浴缸；鼓励宝宝蹲下身捡起水中的玩具。妈妈在进行这个游戏时，注意宝宝的身体平衡能力。

10. 刷牙小手

准备适合宝宝的牙刷及牙膏。妈妈给宝宝示范拿起牙刷和挤出牙膏，然后跟宝宝一起刷牙，一边刷一边教宝宝上下的概念。妈妈要注意宝宝刷牙的力量。

11. 堆堆砌砌剃须膏

准备剃须膏。妈妈先给宝宝少量剃须膏，互相用手搓弄；再跟宝宝利用剃须膏在浴室的墙上堆砌各种造型。妈妈在跟宝宝玩这个游戏前，先把少量的剃须膏放在宝宝的手上，看宝宝是否有过敏反应，如果宝宝感觉不舒服应该停止。

12. 投掷衣服

准备浴室里的衣服篮子、宝宝刚脱下来的衣服、毛巾等。把盛衣服的篮子放在跟宝宝有1米的距离；引导宝宝把衣服、毛巾等物件扔进篮子。妈妈可以每次洗澡前跟宝宝玩这样的游戏，增加洗澡时的运动量，这样宝宝洗澡后就更容易入睡了。



13. 吹吹小船

准备硬的卡纸。用硬纸折一只纸船，在浴缸里放些水，将纸船放进去，问问宝宝，有没有办法让小船跑起来；可以和宝宝一起鼓足力气吹船，看谁吹得远。妈妈尽量给宝宝折小一点的船。

14. 书本骨牌

准备各种厚度的书大概10本。妈妈把各种书从中间打开，以骨牌形式放在地上；10本书放好以后，让宝宝用手推动第一本书，并看着书一本本倒下。妈妈可以根据宝宝的能力，把书的数量增加。

15. 书本叠叠乐

妈妈准备20本书（可以用宝宝经常看的图画书），然后跟宝宝一起一本一本把书叠起来；宝宝熟悉了摆放的方法以后，鼓励宝宝轮流把书叠起。妈妈可以根据宝宝的能力增加书本数量。

16. 响一下、停一下

准备闹钟。妈妈先准备一个闹钟，并告诉宝宝当听到闹钟响的时候做出各种各样的动作。妈妈可以多吃一些示范动作给宝宝作为参考。

17. 化妆游戏

准备妈妈的化妆品、镜子。妈妈化妆的时候，教宝宝五官的位置，并可以教宝宝简单的化妆技巧。妈妈最好不要把化妆品涂在宝宝脸上，以免宝宝皮肤过敏。

18. 玩沙、玩水

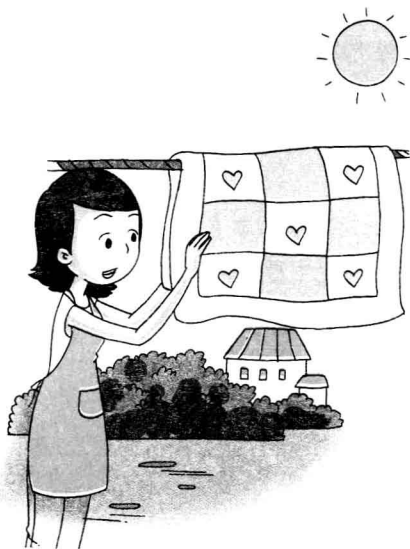
准备各种玩沙、玩水的工具。在暖和的日子，带宝宝到沙滩堆砌不同形状的沙堆，然后在沙子里加水，看沙子有什么变化。妈妈不要因为怕把衣服弄脏而对宝宝诸多限制，玩沙、玩水的时候是他想象力充分发展的时候。

19. 大自然的声音

妈妈带宝宝到公园，让宝宝闭上眼睛用耳朵听，然后让宝宝说说听到了什么声音。妈妈可以让宝宝记录所有在公园听到的声音，如小鸟、风的声音等。

20. 摇摇飞毯

准备一张厚实的毛毯或毛巾。让宝宝躺在毛巾上，爸爸妈妈分别抓着毛巾的一端，向前、后、左、右方轻微摆动，可维持1~3分钟。观察宝宝的反映，以调整摇摆的规律及时间。



21. 小鱼游啊游

准备浴缸或者宝宝泳池。妈妈用手托住宝宝的身体，让宝宝在浴缸

——智力训练

或者泳池尽情地玩，宝宝在浴缸里玩的时候，大人一定不能离开，避免宝宝溺水。

22. 搔身哈哈笑

准备毛刷、梳子或水彩笔等日常用品。爸爸妈妈握着宝宝的手掌或脚掌，用水彩笔轻轻描画；也可用手指代劳，在洗完澡后让宝宝俯伏在床上，并以食指在宝宝的背上写简单的数字或英文字，一边做动作，一边与他倾谈。要确保房间温暖；30秒至1分钟已足够，不宜过长。

23. 音乐摇床

播放柔和的音乐，让宝宝坐在被单的中心，爸妈各持被单的两脚，承托宝宝的重量，然后跟着音乐，像摇篮一样向左、向右两边摇晃，音乐一停，动作也要停下来。玩这个游戏，首先确保宝宝在摇床里是安全的，同时要跟着音乐旋律摇动。

24. 旋转棉被

准备一张小棉被。让宝宝趴在棉被上，把头抬起来，妈妈拉起棉被的一角，沿着顺时针方向旋转一圈，跟着再逆时针方向转一圈。

25. 照镜子

准备一面镜子。让宝宝坐着或站在大镜子面前，妈妈问：“宝宝在哪里？”妈妈举起宝宝的一只手，然后挥挥手说：“宝宝在这里！”并在镜子前做出各种夸张的脸部表情，引起宝宝注意。

26. 听指令做动作

父母面对宝宝，发出简单的指令，如叫他拍拍手、摇摇头或伸出舌头笑一笑等，一面说、一面亲自示范给他看，要是宝宝的年龄可了解说话的内容，父母可说话，不做示范。父母可逐渐为内容增加难度，如吩咐宝宝替爸爸取报纸、外出时取自己的外套等。

27. 身上摘“星星”

准备夹衣服用的夹子10个。妈妈预先把夹子夹在衣服上，然后用语言指令宝宝用手去把夹子摘下来。

28. 拍水花

准备浴缸、水。妈妈预先把浴缸的水装满，用语言鼓励宝宝在水中用手或脚用力地拍出水花。妈妈在做这个动作时，注意不要把水弄到宝宝眼中。



29. 快乐撕纸

准备报纸、杂志、海报、传单。在丢弃过期报纸和杂志、各种海报传

单之前，先让宝宝尽情畅快地撕成一块块、一条条或者一片片。妈妈在宝宝撕纸的时候可以用声音来刺激宝宝撕纸的动作。撕纸时，让宝宝不要用力过度，避免弄伤手指。

30. 亲子阅读

准备适合宝宝的图书。与宝宝一起选择喜爱的图书，让宝宝坐在妈妈膝上，妈妈手捧着图书讲故事，宝宝就配合内容一页一页地翻看。妈妈要懂得运用技巧，如手势表情、高低声调和适当用语，加深宝宝对故事的投入感。

31. 水蒸气指点点

浴室里，放好热水。妈妈在给宝宝洗澡前，先把热水放在浴缸中，并尽量保持房间的水蒸气；然后引导宝宝在被水蒸气蒙住的镜子前用手指画出各种各样的图案。妈妈要注意房间的空气流通和温度的改变。

32. 浴巾球

准备浴巾。妈妈让宝宝在浴缸或浴盘中，并给于宝宝一条浴巾，帮助宝宝在水中利用浴巾做出一个球，球中不要有水，鼓励宝宝用手去拍打浴巾球。妈妈可以根据宝宝的能力改变球的大小，以增加宝宝的兴趣。

33. 爬高山

准备各种枕头、棉被等。妈妈先在大床上利用枕头和棉被等东西设置障碍物，然后鼓励宝宝在障碍物上爬动。

34. 炊具音乐会

厨房里的锅、碗、瓢、盆各准备几个。把准备好的锅、碗等物反转放在桌子或地上，然后给宝宝用筷子或调羹，让宝宝尽情敲打。妈妈可以在宝宝打的时候加点音乐背景，并对宝宝进行节奏的训练，增强宝宝的音乐感。

35. 书上种小花

准备颜色鲜艳的书一本。妈妈把书放在桌子上，然后一页一页把它卷起来成花的状态，引导宝宝用食指伸进每一个卷里，再一张一张把它翻开来。妈妈要选择比较软一点及页数少的书。

36. 交朋友

有意识地让宝宝和同龄宝宝接触，训练他们和同伴相处的能力。握手：和小伙伴刚见面时，父母鼓励两个宝宝相互握握手；欢迎：让宝宝对小伙伴点点头或拍拍表示欢迎；谢谢：引导宝宝交换玩具，并让他们点点头，以表示谢意；游玩：让宝宝们在地毯上或床上互相追逐、嬉闹；再见：小伙伴们分手时，让宝宝挥挥手，表示再见。宝宝对陌生的成人普遍有怯生的现象，但他们较易接受同龄的陌生小伙伴。因此，父母应陪宝宝多同小朋友交



往，让宝宝积累与同伴交往的经验。

37. 摇摆宝宝的小手、小脚

用手摇摆宝宝的小手、小脚，用手挠挠他们的手心和脚心，引导宝宝注意自己的手脚；在镜子面前，让宝宝看看自己的小手、小脚，告诉他这是宝宝的手、这是宝宝的脚。让宝宝做一些拍手、抬腿的动作，引导宝宝观察镜中的映像；打开宝宝的手掌，依次轻轻按下拇指、食指……认识“自己”的第一步，是把自己和自己以外的东西区别开来。1岁前的宝宝没有意识到手指和身边玩具的区别。训练宝宝认识小手、小脚是意识身体的开始。

38. 看图讲故事

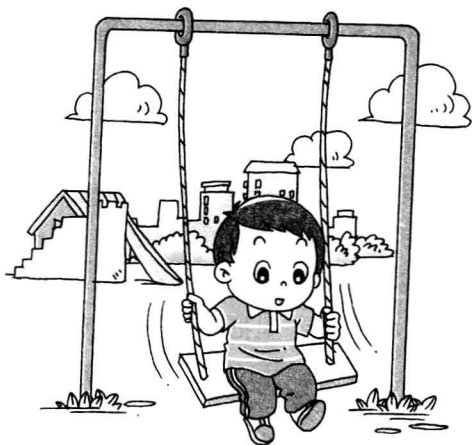
妈妈可选择一些构图简单、色彩鲜艳、故事情节单一、内容有趣的图画书。打开书，给宝宝讲内容，让他看不同的图画，念出物品、动物的名称，如小白兔、小青蛙。如果宝宝偶尔指着书上的某一图画，一定要把名称告诉他。可选择宝宝有兴趣时或每晚宝宝睡觉前，时间不要太长；讲故事要轻言细语，语调要清晰缓慢；如果宝宝实在不肯和妈妈一道看画册、听故事，妈妈也不必急躁，可过段时间再试试。

39. 认识三维

找一个大玩具（高度要超过宝宝趴下后头的高度），放置在宝宝面前，告诉他玩具的名称，让宝宝用手摸摸；引导宝宝绕着玩具爬一圈，再让他用手摸摸，告诉他玩具的名称；最后，把宝宝抱起来，让他从高处看到玩具，再把玩具的名称告诉他，让他摸摸玩具。

40. 摇啊摇

准备一把大的靠背椅，让宝宝面对椅背坐好，两腿从椅背下面的空档伸出，双手爬住椅背两边；父母扶住椅背，以椅背两条后腿为交叉点，前后摇动椅子，边摇边唱“摇啊摇，摇到外婆桥，外婆见了笑哈哈，糖一包，



果一包，又有团又有糕”。在游戏过程中，父母应注意观察宝宝的反应，宝宝如果胆小，父母应放缓摇椅子的速度，并鼓励宝宝勇敢一些，同时要注意宝宝的安全。

41. 追赶游戏

取一个宝宝喜欢的玩具，在上面系一根绳子，把玩具放在宝宝面前，吸引他的注意；慢慢拉动玩具，让它离宝宝越来越远，直到宝宝用手够不着为止；鼓励宝宝爬过来抓住玩具。父母不要过快地拉动玩具，使宝宝总也爬不到，失去游戏的兴趣。只要宝宝能爬几步妈妈就可以停下来，让宝宝抓住玩具，同时要表扬宝宝，宝宝真能干。

42. 自己吃

准备一些爆米花、饼干和盘子、杯子、勺子；把饼干放在盘子里，鼓励宝宝自己用手拿饼干吃；教宝宝用杯子喝水。由成人扶着杯子过渡到与

——智力训练

宝宝一起扶着杯子；在碗里面盛上半碗爆米花，给宝宝一把勺子让他先拿着勺柄玩，然后慢慢教他持勺舀米花。刚开始时，妈妈要有耐心，不要因为宝宝稚拙和添乱就坚持喂宝宝剥夺他学习的好机会；不要让宝宝拿掉在地上的饼干以及撒在桌上的米花吃。

43.听命令

和宝宝面对面坐着。递给他一个玩具，稍后，鼓励宝宝将玩具交给自己，宝宝做对了，父母可摸摸宝宝头或以食物表示赞扬；在床头放置一件玩具，妈妈和宝宝坐在床的另一头，妈妈指着玩具，让宝宝把玩具拿过来；当宝宝去拿一件他不能动的物品时，父母及时对他说“不能动”，并做出摇头的动作和不高兴的表情，如果宝宝继续拿东西，就用比较严厉的语气再次重复命令，同时制止他。通过训练，让宝宝了解哪些行为受赞赏，哪些行为不受赞赏，让他懂得并服从大人的吩咐，为将来建立规则意识打下基础。训练中父母不要操之过急，开始时可边发出指令边示范，也可以借助手势帮助宝宝理解，直到宝宝完全只依靠语言，就能准确做出相应动作为止。

44.攻城

在宝宝面前挡上几块硬纸板（注意使硬纸板较难推倒）；父母在纸板的另一边叫宝宝的名字，引导宝宝推开纸板爬过来；宝宝爬过来之后，父母应对宝宝的行动表示鼓励，如说些赞许的话，抱抱宝宝亲亲他，或是给一件他喜欢的玩具。挡在宝宝面前



的纸可能会使宝宝产生某种恐惧，父母应用亲切的声调安慰他，引导他推开纸板。注意剪掉纸板的尖角，避免戳伤宝宝。

45. 里面有什么

取一个圆形罐头盒，在里面放两个铃铛。将罐头盒在宝宝面前滚动，引起宝宝的兴趣；将罐头盒递给宝宝，打开盒盖，取出里面的铃铛给宝宝看，让他摇摇；引导宝宝将铃铛放入罐头盒内，盖上盒盖，让宝宝用手推罐头盒或用脚踢它。调动宝宝的好奇心，使他对周围环境充满探索的渴望，善于主动发现事物的特征，在不断获取周围环境中的知识与信息的同时使他们的观察力、思维能力也获得发展。

46. 宝宝看电视

选择一些画面稳定，优美的镜头给宝宝看，在看电视的同时，妈妈与宝宝进行语言交流，并告诉他画面上事物的名称。宝宝距离电视不能太近，一般要在2~3米为宜；看电视的时间不要过长，每天看5~10分钟为宜；画面要优美，变化不能过快，音量不要过高或过低。

47. 蹬气球

宝宝仰卧在床，父母在他脚上方悬挂一气球，逗引他用脚来蹬踢，气球忽高忽低、忽左忽右，让宝宝追着来蹬。

48. 百宝箱

在宝宝“见一个爱一个”的时期，父母不妨准备一个容纳宝宝全身的大箱子当成玩具箱。把玩具全部都放进去，然后让他一样一样往出拿。

把玩具全部都拿出来以后，宝宝会自己坐进去玩。玩一会儿后，再带领宝宝重新把散落各处的玩具一个一个丢回箱子。在玩游戏的同时，也学会把玩完的东西收拾好了。当它变成有目的的游戏，宝宝就会乐不可支。如果宝宝的力气够大到可以抱起整个箱子，他可能会推翻箱子或者把箱子倒过来，让所有东西都倒出来，他喜欢这种非常具有冲击力而且痛快的感觉。这时候干脆就让他玩个痛快吧。

49. 过独木桥

爸爸或妈妈躺在床上，采取仰卧式；让小宝宝俯卧在自己的肚子上，把宝宝的身摆放成适宜爬行的姿势；用两只手做成护档状放在自己身体的两侧；由于人体的结构和呼吸的不断运动，宝宝在爬行时就要特别注意维持自己身体的平衡，不让自己掉下去。玩的时间不宜过长，在宝宝爬的过程中，父母应不断地用语言对宝宝进行鼓励。



50. 倒退三步

准备材料安全卫生的玩具、软垫，让宝宝俯卧在软垫上，两肘展开支撑身体上半身。爸爸把玩具放在宝宝的前面逗引他努力向前运动身体，够取玩具；待宝宝双臂支撑身体向前爬行，快要够到玩具时，妈妈向后拉宝宝的双腿，使他的身体呈平趴式后退。游戏中伴以爸爸妈妈轻松的语言以鼓励，重复进行，宝宝其乐无穷。适宜时间为10~15分钟，倒退时不宜太用力，多制造欢乐气氛，鼓励宝宝挑战困难、克服困难。

● 二、婴幼儿健身操 ●

每天和宝宝一起做操，不仅可以锻炼宝宝骨骼肌肉的生长发育，促进宝宝身体的协调发展，而且是增进亲子关系的大好时机，通过跟爸爸妈妈的亲密接触，也可以增强亲子关系，让宝宝对父母更加依恋。在做操的同时父母和宝宝聊聊天、和颜悦色地问问他：“宝宝舒服吗？”“宝宝真棒！”即使是给几个月大的宝宝做按摩操时，也可以和他说说笑笑，虽然看起来宝宝还不能理解父母的话，但是他会看到爸爸妈妈的表情，懂得爸爸妈妈传递给他的情绪，这种情绪也会感染宝宝，宝宝会回应，并会笑着感受。

1. 打水操

打水操主要是通过锻炼来增强宝宝的腿部力量。让宝宝平躺，握住宝宝的双腿脚踝，先将宝宝的左脚上下摇一次，再将宝宝的右脚上下摇一次，如同双脚打水状；也可以在宝宝的脚腕处施力，先弯曲、伸直宝宝的左脚，再弯曲、伸直宝宝的右脚。每组10次，做3组。父母要注意不要大力拉扯宝宝腿部，以免宝宝的关节受伤。

2. 打鼓操

打鼓操可以锻炼宝宝肩部的伸展，通过敲击，还可以让宝宝知道抚触和力量会给他带来怎样的感觉，宝宝一定乐此不疲地做这件事情。让宝宝平躺，握住宝宝双手各自向左右两边撑开伸平；将左手向胸部合拢，在胸口轻敲一下后再伸平；以同样的动作，右手也做一次；左、右两手一同向胸口敲一次。每组10次，做3组。注意不要大力拉扯宝宝手肘，不要大力敲击宝宝的胸部。

——智力训练

3. 扭扭操

扭扭操可以锻炼宝宝的协调性，让宝宝知道，关节不同方向的运动，会给身体其他部位带来哪些变化。同时也可以锻炼宝宝脊柱扭动的灵活性。让宝宝平躺，握住宝宝双脚，将左脚抬起，交叠于右脚上（此时宝宝的腰部应该微微扭转）；恢复平躺，再换右脚交叠于左脚上。每组10次，做3组。注意不要大力扭动宝宝身体，以免对宝宝脊柱造成伤害。

4. 骑马操

骑马操可以锻炼宝宝的空间感，让宝宝熟悉不同的动作方式，能让他移动到不同的位置，同时在倾斜的时候，也可以锻炼宝宝的平衡感。妈妈屈膝坐着，并托住宝宝腋下，让宝宝的背靠着妈妈的胸口，面朝前坐在妈妈身上；将宝宝的双腿分开，骑在妈妈的双腿上；轻轻地将宝宝向左边倒一下，再向右倒一下。每组10次，做3组。妈妈注意动作要轻缓，幅度不要过大，以免惊吓到小宝宝。



5. 水中健身操

水中健身的好处很多，不仅可以锻炼宝宝全身各部的肌肉，更可利用水的浮力、阻力、散热能力、按摩性等多种特性，使宝宝身体线条均衡发展。给宝宝带上游泳圈；把宝宝轻轻放在水池中；父母双手握着宝宝的上臂，按节拍前后摆动其上臂，小角度做圆周外展。8~10次，做2组。注意拉宝宝上臂做圆周外展时角度不要过大，30度即可。

6. 飞机操

妈妈屈膝而坐，并撑着宝宝的腋下，让宝宝趴在妈妈的小腿上；妈妈逐渐往后躺下，此时腿部的角度维持不变，让宝宝的身体慢慢上升；妈妈利用小腿力量，双手撑住宝宝的腋下，让宝宝像小飞机样趴在妈妈的小腿上，上下摆动宝宝；结束后，将宝宝往自己脸部的方向拉，让宝宝趴在自己的胸口，作为降落。

7. 跳跳操

抓住宝宝的腋下，将宝宝直立抱起；撑住宝宝，让宝宝的双脚踏在妈妈的大腿上，用腕的力量上下振动双腿，让宝宝的身体也随之上下振动。

8. 颈部操

让宝宝趴着；双手握住宝宝的腰部，将宝宝的腰部略向上抬；轻轻放平宝宝，如此反复10次。



● 三、感官训练游戏 ●

有的父母会问，我的宝宝还小，不知道以后会不会出现感觉统合失调，有办法预防吗？这里，向各位父母推荐一组亲子游戏，既能起到预防作用，也能让你和宝宝玩得很高兴。

1. 泥土游戏

将泥土或沙土放置在大盆子或大塑胶布上面，宝宝必须能整个身体进入其中，并且全身各部分能接触泥土和沙土，尤其是手。让宝宝用手做泥球或将其捏成各种形状，注意观察宝宝对各种材料接触时的反应；如果宝宝还可以接受，不妨增加泥土及沙土的数量，使宝宝的身体接触面更大些；可以改用其他接触物，如纸、树叶、涂料、米、豆等，强化宝宝触觉识别力，以促进其感觉。父母也可以在户外游戏时，让宝宝在沙地、泥浆、草地、碎石子地上做游戏。

2. 用身体作画

将大画布或塑胶布铺在地上，涂料散在旁边，宝宝可以用跪坐、俯卧或者躺的方式，把这些涂料用手或身体在画布上自由涂画；也可以将画布挂在墙上，宝宝可以将涂料抹在身体或手上，再用手涂抹，或用身体撞擦在画廊上；触觉敏感的宝宝开始时会有些紧张，可以鼓励他们从手指开始，逐渐扩大至手腕、手臂、脚掌再到臀部和身体；自闭儿常对某种颜色特别排斥或喜爱，不用紧张，让他们自发地进行调节，慢慢地他们便会逐渐适应。这种游戏不但可以训练触觉，对增强手脚的协调能力也有很大的帮助。

3. 塑胶粒游戏

盆中放进塑胶粒、木屑或纸片，也可以用混杂的方式，让幼儿用手在其中翻动、抓推，要避免盒内的刺激硬物造成宝宝手指的疼痛，以免产生排斥情绪。可以让宝宝双手伸入其中搅动，或用脚踏、或臀部坐进去，父母要仔细观察宝宝身体各部位的反应；混合越多的东西，在游戏时会发出更多的声音，也能增强宝宝游玩的兴趣；注意强化手指灵活性的引导。也可以用面粉、纸屑、豆类等不同质感的東西，以增强宝宝对不同物品的适应能力。



4. 抓痒痒

让宝宝躺在软垫上，父母在他的腋下、胸口搔痒，根据宝宝的反应来控制用力的大小及刺激的强度；了解宝宝敏感的部位，如果是一些他人常接触的部位，也需要很强刺激的话，则须改变和适应；可以边做游戏、边跟宝宝说话或听音乐，安抚他的情绪，以调整触觉对宝宝身体的影响。抓痒时，也可以告诉宝宝身体各部位的名称，以增加他的词汇量和活动兴趣。

5. 麻布刷身

父母用干麻布以中度力量刷宝宝的手臂、足部、胸部和背部；对反应敏感的宝宝不要太用力，帮助他慢慢适应；对反应迟钝的宝宝则可用力些，以活化其神经的触觉接受度；可以边做边讲故事或听音乐，使宝宝不至于太紧张，并保持轻松快乐的气氛。也可以使用其他工具，如扇子、羽毛、电动按摩器等。

6. 冰袋游戏

用冰袋来“测试”一下宝宝的表面肌肤，看看他的反应如何。宝宝有时由于冰袋刺激太强，不愿别人碰他，宁可自己来做，这时，你不妨让他自己先试试看；可以换成热水或冷水，看看他的反应。可以用小石头或细石袋，或各种软硬东西来做“接触”游戏，训练宝宝正常的适应能力。

7. 梳头游戏

用梳子的尖端刺激宝宝的头皮，并且顺其势梳头；可以在示范一次后，让宝宝自己动手，这对手的精细动作发展和对自身形象的了解都有帮助；还可以“发现”宝宝特别敏感的部位。可以尝试用木梳子、羽毛、毛巾等代替，或进行洗头、刷手掌及脚掌的游戏，以强化宝宝的触觉。

8. 吹风机游戏

先告诉宝宝身体各部位的名称，再用凉风吹这些部位，问问他有什么感觉；换成热风，但注意不要灼痛宝宝，让宝宝讲讲各部位的感受；敏感的宝宝通常在脸部和头颈肌肉上会有强烈的反应，不要直吹这些部位；可以和宝宝边做游戏边听音乐，化解他的紧张感。热风、凉风可以随时切换，并观察宝宝的感觉，也可以在皮肤上加上一张薄纸，以减轻风的强度。

9. 戏水

让宝宝在浴盆中戏水。触觉敏感过强的宝宝，一般都有怕水的倾向，但水的温度、力量强度变化大，如运用恰当，能较容易突破宝宝的心理障碍；可用莲蓬头喷射宝宝身体各部位，也可以让宝宝浸泡在浴池中；水的温度可用冷、温、热三种，让宝宝分别试一试。可以让宝宝边

戏水边刷身体，效果更佳。戏水游戏也可以作为学习游戏前的准备。

10. 与毛巾共舞

将宝宝包在大毛巾里，采取俯卧姿态，由父母两人各拉毛巾一边，前后甩动；宝宝也可以采用仰卧姿态，增加不同的感觉和趣味性；注意宝宝觉得不舒服或害怕时，应立刻中止。可以在前后摆动之际，引导宝宝向固定目标投球或将东西投入指定的箱子内。



11. 空中飞行

由父母两人，一人抓住宝宝的脚，一人抓住宝宝的手，将宝宝的身体抬高后进行左右和上下的摇摇和晃动；宝宝可以分别用仰卧或俯卧的姿势进行游戏；注意宝宝肌肉紧张的情况，不宜勉强进行；如果宝宝感到不适，应立刻停止。可以改成父母各握宝宝的同侧手和脚，进行前后、左右、上下的摇动。摇动时可以配合音乐的节奏或一、二、三的口令来增加趣味性。

12. 直线运动

在地上用胶布贴成一直线，让宝宝双脚前后相接，先用左脚跟接右脚尖，右脚跟再接左脚尖交互前进。双手摊平，以保持身体的平衡；也可以用脚尖着地前进。前进的路线可以用转弯、斜角前进或圆弧形前进。作直线运动时，宝宝手上可拿各种东西，如捧住八分满的水杯以练习如何保持平衡。

● 四、艺术能力训练 ●

艺术是宝宝认识和把握这个世界的方式之一。对于幼儿来说，从小接受艺术教育，不但对才能的培育，而且对其一生发展也有很大影响。

1. 为宝宝准备充足的艺术材料

为宝宝准备各种各样的颜料，让他自由地探索各种颜色带来的快乐，或许不久之后父母就会发现，宝宝创做出了一幅“印象派”画作；为宝宝准备各种各样的小乐器，让他自由地弹奏、敲击或吹奏，或许不久之后，父母会发现宝宝创做出了一首令人“情绪激昂”的乐曲。

2. 用身体动作来感受艺术

宝宝的思维特点是动作性思维占主要地位，因此，在培育宝宝的艺术能力时，要注意让宝宝用具体的身体活动来体验和感受艺术。例如，宝宝喜欢“小燕子”的歌，父母可以让宝宝挥动胳膊学燕子飞，感受小燕子是怎么飞的。

3. 重视艺术感知与体验

艺术感知与体验是艺术创作与表现的前提，并为创作与表现提供素材。因此，父母不能只注重宝宝创作了什么，而应该注重宝宝创作以及创作之间的这个体验的过程。艺术的巨大潜能在于它的不确定性和无限表达空间，培育的方式千变万化，每个宝宝的具体情况也不一样，关键是父母有没有从观念上重视宝宝的艺术能力的发挥。如果父母重视，宝宝的创造力一定会让您大为吃惊的！

● 五、语言能力训练 ●

父母要充满爱心和期待，充分利用生活中吃饭、穿衣、游戏等各种活动，随时去和宝宝交流沟通，有意识地创造刺激宝宝说话的语言环境。记住在这个过程中，父母的眼睛一定要注视着宝宝，表情要丰富，肢体语言要活泼，声音柔软温和，语调缓慢夸张，传递的不只是词汇，更重要的是刺激宝宝大脑语言中枢的发育。不论宝宝成长的快慢，相信爱心定会开启智慧的大门。



1. 把握培养语言能力的关键期

2~4岁是宝宝学习语言的关键期，一旦错过了关键期，就会成为心理上的某种缺陷，带来无法挽回的后果。所以，父母要抓住和把握宝宝学习语言的关键期去培养宝宝的语言能力，发展宝宝的智力。

2. 要有目的、有计划地培养训练

许多家庭在对宝宝进行语言能力培养和训练时，往往缺乏计划性、目的性、系统性和持久性。一些父母在宝宝咿呀学语时，往往出于自己的兴

——智力训练

趣或逗宝宝玩的目的教宝宝说话，而到宝宝二三岁时，错误地认为宝宝大了自然会说话而撒手不管了，以致错过了宝宝语言发展的关键期，贻误了对宝宝进行早期教育的最佳期。因此，父母要注意有目的、有计划地培养和训练幼儿的语言能力，不可拔苗助长，急于求成，也不可不闻不问。

3. 创造良好的语言学习环境

宝宝的语言能力发展在很大程度上依赖于家庭环境。家庭成员的语言水平、文化修养、家庭藏书情况、父母对宝宝教育的兴趣等，都对宝宝的语言能力发展有很大的影响。

家庭成员如果说话粗俗、词汇贫乏，必然会从负面影响宝宝。特别是和宝宝接触最多的父母，一定要注意提高文化素养，注意语言美，使自己的每一句话都能成为宝宝模仿的典型。父母要注意为宝宝创造一个讲普通话的环境，用规范化的语言来教宝宝。父母说话时要自己发音正确，注意词汇丰富，语言精练通达，符合语法规范，重视用标准的语言训练宝宝，加快宝宝的学话进程。

4. 和宝宝说话

和宝宝说话是培养宝宝语言能力的重要手段。父母与宝宝说话时，要特别注意讲究说话的艺术，为宝宝语言能力的发展提供条件。和宝宝说话要比较慢，口齿清楚，声调温和亲切。不可用严厉的声调对宝宝说话，也不要恐吓宝宝，说些宝宝妒忌的话或者在宝宝面前讲他人的坏话。父母对宝宝说话，要多用积极鼓励性的语言，少用消极的、禁止性的语言；多用提问的方式跟宝宝说话，少用命令的方式叫宝宝去做事。语言对宝宝的行为有强化作用，对好的行为，父母要多讲、多鼓励，凡是不好的行为，要尽量避免去强化它，最好是少议论，或是从其他角度、从积极方面去讲。

5. 注意防止宝宝口吃

宝宝在二三岁时容易发生口吃。父母要注意不要讥笑宝宝说话，或让他与别的很善辩的宝宝在一起议论问题，或是与宝宝抢着说话，使他想说话因没有机会而心急，说话结巴，造成口吃。父母还要禁止宝宝出于好奇而去模仿口吃的成人说话。发现宝宝口吃时，切忌厉声责备，否则宝宝受到刺激



后着急，又会张不开口，说话结结巴巴。父母应该鼓励宝宝慢慢讲，把话说清楚，或者是换一句话，改变他的语言习惯，诱使他动脑筋去想好了再说。也可加强对宝宝的口语训练，如教宝宝唱歌、讲故事，采取多种方式锻炼宝宝说话。

6. 教宝宝指认人与物

父母是最先教宝宝指认家庭成员的，如教他指着说：“妈妈”“爸爸”“宝宝”，让他在具体的人与“妈妈”“爸爸”“宝宝”的词汇之间建立联系。然后再从指点东西开始教，如宝宝对某件东西感兴趣，你就用手指点着告诉他这是什么，并教他指着那个东西说出物品名称。

7. 教宝宝打招呼

父母可以跟他用玩具做游戏，教他和娃娃、毛绒兔、玩具熊打招呼，手把手地教他拍手、挥手，再拿着娃娃当木偶对他边做动作边说“欢迎”“拜拜”。当宝宝学会这些动作后，当遇到其他人在父母的提示下，

他就可以自觉地打招呼了。这也算是最初的人与人之间的交往吧。

8. 教宝宝用动词表示需要

宝宝刚学会一些简单的名词后，常常用名词表示动作或需要。例如，他要喝奶就指着奶瓶说“奶”，他要拿球就指着皮球说“球”。这时，你不要急着把奶瓶或皮球给他，而是告诉他“喝”“拿”的发音并用动作演示，让他跟着模仿，体会语音与动作的联系。

9. 做表情游戏教形容词

表情游戏是亲子间最常见的交流方式。妈妈抱着宝宝或与宝宝对面坐着，然后用笑脸说：“宝宝高兴，乐一个。”宝宝就会拍着小手乐。妈妈说：“生气。”宝宝会撅起小嘴。妈妈说：“伤心。”宝宝咧开嘴装哭。妈妈要耐心地把这些词交给宝宝，再和宝宝轮流一边说一边做表情。这些双音节的词学起来有难度，宝宝暂时学不好没关系，只要能体会到词的意思就可以了。



10. 鼓励宝宝发出主动语言

父母有意设置一些交流情景，如当宝宝想吃糖时，把糖盒给他，他的小手自然是打不开的。他会着急地拍打盒子，此时他想要糖，“啊啊”迫切地表示。你张大嘴示范说“开”，等到他说出“开”时，再打开盒子。

又如，把宝宝喜欢的娃娃放在书柜里，他看得见，就是拿不到。他会牵着你的手，让你给他拿，你不要马上给他，而是教他说“要”，刺激他模仿你说话。

11. 说说说

注意，这可不是鼓励父母成为絮絮叨叨的“唐僧”。父母需要做的，是把日常生活中发生的每一件事情，通过清晰准确、生动形象的语言表达给宝宝。当宝宝坐在澡盆里洗澡的时候，父母可以不停地对宝宝讲：“小肚皮上是不是觉得温温的？”“你听，洗澡水溅在澡盆上的声音……”“现在该出水了，看看小手指的指肚，泡在水里的时间长了，都起了小皱纹。”总之，运用你的经验和所有感官，帮助宝宝增加体验，并且学会如何描述。

12. 书籍是人类进步的阶梯

读书，从多早开始都不算早。而宝宝从小养成的阅读习惯，将很大程度上影响到他今后的学习习惯。所以，只要有可能，从宝宝很小就开始带着他一起读书吧。你们可以先从一张、两张卡片开始，然后过渡到配有很多插图的彩绘本，最终慢慢进入以文字为主的阅读。

13. 一起听歌、唱歌

歌曲是宝宝们接受和掌握语言的最佳形式，他们在学会旋律的同时，自然而然就记住了歌词。所以，每天安排一些时间，和宝宝一起听歌、唱歌。唱的过程中，你可以配合相应的手势，帮助宝宝理解歌词的意思。

——智力训练

14. 不要小看讲故事

经典的宝宝故事，不单能够教给宝宝勇敢、诚实、勤劳和爱，同时也是一个非常好的语言学习课堂。而且，对于不是非常善于言辞的父母来说，讲故事是教给宝宝良好表达方式的捷径之一。不过，父母还是要提前做一些功课的。首先，挑选那些比较精致的译本，无论翻译还是插图，都应该和一流的故事内容相般配。其次，自己先浏览一遍，不要边讲边看，那样会严重破坏宝宝的收听兴趣和故事的价值。最后，如果故事内容里面有你不认可的部分，可以进行适当改编。

15. 迎合宝宝的兴趣

不要主观地按照你的喜好，给宝宝安排阅读内容。平时多观察宝宝的兴趣点，抓住要害，才能强化效果。如果宝宝对F1感兴趣，可以给他提供更多、更详细的有关赛车的图片和知识；如果宝宝最近沉迷于烹饪，多带去超市转转，告诉他每种食物的来源、口味和营养；同样是看书，如果宝宝对于故事情节没有兴趣，而是纠缠于画面上的七星瓢虫的话，你不妨就把话题转到这种小昆虫上。总之，有兴趣才有效果，做父母的需要见机行事，灵活处理。

16. 不要指责宝宝的发音

宝宝在学习语言的过程中，肯定有吐字不清晰，甚至沾染了其他口音和错误发音的地方。这个时候不要模仿、更不要嘲笑他，父母只要用正确的发音重复一遍他的话就可以了。敏感又智慧的小家伙并不需要很长时间，就可以在父母若无其事的影响下，学习到正确的吐字发音。

17. 有节制地使用电视和教育软件

父母不要因为宝宝能够重复某个电视广告词而心花怒放，其实这是对宝宝强大的语言模仿能力的一种浪费。2岁以内的宝宝是不应该看电视的，而2岁以后，也仅限于每天40分钟以内的教学片。因为电视里充斥了大量的不规范语言，而且无论是电视节目还是电脑学习软件，都很难做到与宝宝之间的交互表达，所以它们对于提高宝宝的语言表达能力，具有一定的局限。



18. 保护好小耳朵

宝宝们很容易患上一些和耳朵有关的疾病，特别是那些已经上了幼儿园的宝宝，很容易成为交叉感染的受害者。而一旦宝宝的听力受到影响，他的语言表达能力也势必受到影响。所以，平时多留意宝宝的小动作，随时捕捉宝宝耳朵方面的不适。

19. 多带宝宝出去玩

动物园、海洋馆、博物馆不仅仅是帮助宝宝多认识些动物、植物和星星那么简单，他可以拓宽宝宝的知识面，进而激发宝宝的求知欲。能够让宝宝从心底里好学的关键，就是激发出宝宝的求职潜能，所以多带宝宝接触外界，多见世面，绝对是有好处的。

20. 指导宝宝正确发音、说单词、讲话

学会正确发音是宝宝学说话的一个基础，发音不清楚或不会说话，宝宝就难学会说话。这要从宝宝咿呀学语开始，父母要有意识地对他讲些话，让他听语言发出的声音。当宝宝学会时，父母一定要及时给宝宝表扬，如果不对要立刻纠正，宝宝在学话阶段特别善于模仿，父母一定要给宝宝做一个正确的示范，不要心急，要坚持训练，不能过于心急，要注意字词的过渡。不仅要教宝宝说话，还要教宝宝学会表达自己的情感。要注意动作和语言的统一，把周围的物品连在一起让宝宝在生活中学习语言，一点点进步。

21. 培育宝宝集中精力注意听话、说话的习惯

在指导教育宝宝说话的同时，要注意培育宝宝集中注意力听话、看话和说话的习惯，这种习惯养成会使宝宝终生受益，此种习惯养成增强宝宝的社交能力。在讲话过程中要注意观看宝宝的态度是集中精力，还是心不在焉，如果注意力不集中很容易引起自闭症。那么培养的过程中，父母要有意识的选择一些宝宝喜欢的内容，使宝宝易于接受并引起兴趣。

22. 培育宝宝运用语言进行交往的勇气和信心

交往不仅是指成人之间，宝宝自从呱呱落地就在无形中不知不觉和周围的人交往。如果一个宝宝用语言交往的能力特别差，在交往中会出现差错笑话，但他们知道害羞了。要是父母一直不关心宝宝发音情况任其发展，会使宝宝患上自闭症，无法和周围的人交流。在教育的过程中父母千万别着急，因为语言能力的培养是一个循序渐进的过程。

在教育宝宝时，父母一定要对宝宝细小正确的表现多给予肯定和鼓励，要注意当众赞扬自己宝宝的进步，因为好宝宝是表扬出来的，而不是呵斥、

批评出来的。在宝宝做了一些不正确的行为时，尽量不要当众批评，要保护宝宝的自尊心，用一些委婉的话暗示宝宝，使他慢慢学会交往。

● 六、记忆能力训练 ●

宝宝由记忆模糊到记忆清晰，由零散、机械、无意的记忆向系统、主动、有意的方向发展，是与科学的训练方法分不开的。这一时期对宝宝记忆的最好培养方法就是不厌其烦、循序渐进，根据宝宝记忆的特征和不同的年龄段采取不同的训练方法。

1. 运用教具，形象记忆

具体形象、生动鲜明的物体，能引起宝宝的兴趣。激发宝宝情感的事物，容易被宝宝识记。宝宝在学习知识中，教师能恰当地运用实物、标本、模型、图画等直观教具进行教学，宝宝就能产生形象记忆，提高记忆能力。例如，学习数的组成、加减法，知识比较抽象，教师利用教具演示、讲解，宝宝就能理解知识，加之宝宝动手操作，很快掌握了知识。又如，音乐课学习歌曲，运用图片或实物等教具向幼儿解释歌词，就会帮助宝宝记住歌曲内容，并达到教学目的。其他各科知识也是如此。



2. 多种感官，尝试记忆

调动宝宝的多种感官——视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉参与活动，能获得最好的尝试记忆效果。例如，认识纸，让宝宝用手把纸放水里看纸吸水，把纸放在火上烧一烧，用手撕一撕纸。通过实验，宝宝记住了纸的小秘密。又如：认识苹果，通过看、摸、闻、尝，了解了苹果的颜色、形状、味道，最后让宝宝画苹果，加深了尝试后对知识的记忆。

3. 动作演示，准确记忆

有些知识，利用动作演示，宝宝就会准确理解并记忆。例如，古诗《静夜思》中有一句“举头望明月”，其中“举头”一词，通过父母的动作演示，宝宝尝试练习，准确地理解了词意，就在以后的提问中记忆犹新。又如，看图讲述“猴子过河”，图片中一群猴子看到河对岸有许多桃子，急得抓耳挠腮，父母可让宝宝学猴子着急的动作，通过模仿，引出“抓耳挠腮”这个词，宝宝理解了词意，就能很准确地用于讲述中。

4. 善用比喻，理解记忆

在宝宝教学中，无论是范诵诗歌、范唱歌曲、给宝宝讲故事，还是舞蹈动作、体育动作、绘画技巧的示范，不但要正确规范，还要善于运用一些浅显易懂的比喻手法破解难点，在宝宝的脑海里留下难忘的印象。例如，画金鱼的尾巴时，可告诉宝宝尾巴分开的叉像一片片柳树叶，宝宝记住了尾巴的样子，就能较容易地画出来。

5. 找准异同，比较记忆

在引导宝宝认识类似的事物时，可通过比较找出异同点，帮助宝宝比较

记忆。例如，认识鸭子，可在认识嘴、脚时与鸡比较，让宝宝比较鸡嘴和鸭嘴的形状，鸡脚和鸭脚的样子，根据不同，明确记住鸡、鸭各自的特征。

6. 发散思维，创造记忆

发散思维是思维者根据问题提供的信息，不依常规，寻求变化，获得多种答案的一种思维形式，其特点具有极大的主动性和创造性。因此可让宝宝多进行发散思维、创造性的掌握和记忆知识。在教宝宝学习知识时，要引导宝宝从多个角度考虑同一个问题，寻求多种答案，通过创造记忆知识。例如，引导宝宝用



“天”字组成“天气”“白天”“星期天”等不同含义的词。又如，认识沉浮，父母可出示大小、颜色都相同的皮球、铁球各一个，让宝宝想出多种区别不同材料的球的办法，让宝宝在发散思维中达到识记的最佳效果。

7. 布置作业，任务记忆

积极发展有意记忆，对宝宝顺利进入小学学习有重要意义。开始可把记忆任务与宝宝感兴趣的活动的活动联系起来，以后渐渐给他们提出一定的任务，让宝宝有目的地记住一些东西，培养宝宝的有意记忆能力。例如，认识长方体，除在宝宝寻找长方体的东西以外，还要让宝宝回家找一找什么是长方体的，以此加深对长方体的认识。又如，在幼儿园学习了儿歌或歌曲等，可让宝宝回家说给爸爸妈妈听，带着任务去记忆知识。

8. 综合归类，逻辑记忆

父母要教给宝宝一些方法，使宝宝能把新旧知识有机联系起来，在物体之间建立逻辑关系，以拓宽记忆的广度。例如，认识了各种船，最后父母引导宝宝把它们归类为交通工具。

9. 加强复习，强化记忆

学过的知识，如果不复习，时间长了也会忘掉，为此要不断帮助宝宝进行复习，但复习的方式方法要多种多样，既适合宝宝年龄特点，又能达到强化记忆知识的目的。

10. 提供记忆的环境

在宝宝生活的空间里，悬挂一些能发出音声的玩具，让他用手去触动；墙壁上粘贴一些简单、鲜明的图画，抱着宝宝去看一看，并告诉他这些图画上的人和物的名称；时常播放一些美妙动听的音乐等，充分利用宝宝的触觉、视觉、听觉等感觉机能，产生和形成对事物记忆的模式。

11. 增强宝宝记忆能力的游戏

记忆是知识的宝库，有了记忆，智力才能不断发展，知识才能不断积累。玩下面的游戏，有助于增强宝宝记忆力。

(1) 依次说出名称

把6样东西按先后次序排列在桌上，让宝宝看上几十秒钟，然后遮起，要求宝宝凭记忆依次说出这6样东西的名称。

(2) 辨颜色

让宝宝闭上眼睛，说出妈妈穿戴的衣帽鞋袜是什么颜色的。如果妈妈

也闭上眼睛说出宝宝穿戴的衣帽鞋袜的颜色，将会引起宝宝对这种游戏的更大兴趣。

(3) 找物品

当着宝宝的面把8种不同的小物品分别藏好后，再让宝宝将这些物品一一找出来。

(4) 看图说话

把15张不同内容的图片放在桌上，叫宝宝看一会儿，然后盖上。要求宝宝把所看到的图片内容尽可能准确地叙述一遍。

(5) “飞机降落”

将一张大纸作为地图贴在墙上，纸上画出一大块地方作为“飞机场”。再用纸折一架“飞机”，写上宝宝的名字，上面按上一枚图钉。让宝宝站在离地图几步或十几步远的地方，先叫他观察一下地形，然后蒙上宝宝的眼睛，让他走近地图，并将“飞机”恰好降落在“飞机场”上。

(6) 看橱窗

这个游戏适合在带宝宝外出时进行。路过商店橱窗时，先让宝宝仔细观察一下橱窗里陈列的东西。离开以后，要求宝宝说出刚才所看到的东西。

(7) 看镜子中的人物

宝宝三四个月以后，时常抱着宝宝一起去看镜子中的人物，告诉他：“这是宝宝，这是妈妈。”宝宝看到镜中的人物会促进他参与探索周围环境的兴趣，并能加快他对简单形象记忆的发展。

12. 多陪宝宝玩

促进宝宝记忆能力的发展，最重要的是需要父母用大量的时间和宝宝说说、玩玩，正是在亲切、愉快的亲子交流中，一方面宝宝感受到了父爱、母爱；一方面接受到了大量的语言符号和对事物的感知，从而使记忆发生的时间大大提前。

13. 讲图画故事

宝宝已经有了一定的语言理解能力了，父母完全可以通过以讲图画故事的方式来训练宝宝的记忆力。例如，拿一张小猫的图画，对宝宝说：“这是小猫。你看这是小猫的眼睛，这是小猫的胡须，小猫‘喵喵’地叫。”

第二天再重复讲一讲。讲图画故事，

最好选择只一个人物或一个动物的画面，另外要三言两语讲事物的特征。讲得太多、无重点，宝宝的大脑不但留不住什么印象，而且会转移注意力，也无兴趣听下去。



14. 教宝宝指认事物

在户外，要充分利用宝宝记忆的形象性和直观性的特点，经常重复地对宝宝说出各种事物的名称，如“这是花，这是树，这是小鸡……”过一段时间后，大人问宝宝花在哪里、树在哪里，他就会用眼睛去看或用手去指。此时，宝宝对事物的再现能力就上了一个大台阶。教宝宝指认事物，要不厌其烦地反复去做。因为，宝宝对事物从感知到认识，再到回忆有一个过程。

15. 念儿歌给宝宝听

宝宝虽不会说话，但时常给他念一些朗朗上口的儿歌，他的大脑就会无意记住许许多多的语言符号，到了会说话以后就会再现这些语句，跟着大人将儿歌念出来。

16. 拿出熟悉的物品

当宝宝认识了一些物品后，挑出两三样如“乒乓球”“小皮球”“布娃娃”等，放在他的面前说：“把乒乓球给妈妈。”“把布娃娃给妈妈。”宝宝拿对了，要热情夸奖；拿错了，要告诉他应该拿哪一个。

17. 背儿歌

1岁多至2岁的宝宝已经会说话了，教他背一些朗朗上口的儿歌，一方面促进语言的发展，一方面也训练了记忆力。要充分利用宝宝无意记忆和机械记忆的特点，教他背儿歌。刚开始时，父母时常反复地念出一些儿歌，宝宝无意中就会记住一两个字词或句子，慢慢地会附和着父母将整首儿歌念出来，最后也能背出来。

有的父母朋友会说他们的宝宝小时候也背了许多儿歌和小古诗，但后来全忘了，教宝宝背这些东西好像没有什么太大的意义。这种认识是不够全面的，婴幼儿正是通过记忆一些概念和事物激活了大脑记忆细胞体积的增大，即使以前记忆的材料忘了，但为以后记忆新信息、新材料，留下了记忆的空间。因此，教婴幼儿背诵儿歌和古诗是绝对必要的，只要宝宝喜欢背，就要尽量多教一些，这是开发宝宝记忆能力的主要方法与手段。

18. 听口令拿物品

在生活中，经常叫宝宝按父母的口令去拿物品，能训练宝宝对语言的记忆。如对宝宝说：“把爸爸的拖鞋拿给爸爸。”当他拿对了，并送到爸爸那儿时，父母要夸奖他。然后再说：“把小板凳拿给妈妈”。当宝宝会按口令拿对一个物品后，可以试着按口令一次拿两个物品。如“把小皮球拿给爸爸，把乒乓球拿给妈妈”。

19. 宝宝带路

宝宝经常在家门口进进出出，无意中记住了家门口附近的景物及特征。带宝宝回家时，可以在离家门口稍远一点的地方，叫宝宝在前面“带路”。先是从近一点的地方开始“带路”，以后逐步远一些。在保障安全的情况下，尽可能让宝宝在前面“带路”，父母在后面提示和鼓励。这种训练能够培养宝宝对事物的回忆和再现能力。

20. 摸玩具

当着宝宝的面将三四样他熟悉的玩具，如小汽车、小熊猫、乒乓球、小药瓶等放入口袋中，叫宝宝把手伸进去，摸抓一个，并说出它是什么，再拿出来，看是否说对了，然后



继续摸下去。当然，为了增加难度，父母可以事先要求宝宝摸出一个什么玩具，看他能否按父母的要求将玩具摸对。这个游戏非常有趣，能训练宝宝的感觉记忆能力。

21. 找记忆中的物品

带宝宝出门时，当着他的面，将他喜欢的一个玩具或一袋小食品藏在一个地方，告诉他：“这个东西藏在这个地方，要记住。我们回来时，如果你自己把它找出来了，就归你了，好吗？”当回家时，先问宝宝刚才藏的是什么物品，然后叫他把物品找出来。随着宝宝年龄的增长，可以一次藏两三个物品，让他找出来。这个游戏能训练宝宝记忆事物的保持能力。

22. 模仿动物

模仿是宝宝将大脑中记忆的信息通过形象动作表现出来的行为，模仿得越逼真，说明婴儿对事物的再现能力越强。因此，让宝宝模仿他人语言和行为，是训练宝宝形象记忆能力的好方法，而宝宝最喜欢模仿的首先是动物的形象。带宝宝去公园观看猴、熊猫等动物，叫宝宝模仿它们走路、搔痒痒、吃东西的样子，以训练宝宝对事物的回忆及再现能力。

23. 背小古诗

两三年的宝宝，已经很会说话了，完全可以在激发其兴趣的前提下，多教他背一些四言句的小古诗，如唐代诗人李白的《静夜思》：“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”还可以从《三字经》中选出一些句子：“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。养不教，父之过。教不严，师之惰。子不学，非所宜。幼不学，老何为……”教宝宝背一背。

24. 电话记事

父母通过打电话，向宝宝交代一点事情，让他记住，以训练宝宝听觉记忆的能力。如妈妈打电话给宝宝：“妈妈下班回来，想带一点东西给你吃，你想吃什么呢？”宝宝：“我想吃葡萄干和苹果。”妈妈：“好吧，妈妈下班后就带回来，你可要记住是什么东西哦！”妈妈回家后，首先问问宝宝，妈妈应该带回什么食品，看他能否想起来。

——智力训练

25. 讲故事提问题

就故事内容向宝宝提问，这是训练他记忆能力的一个好方法。刚开始只提一两个明显的问题，以后随着能力的提高，可以多提一些问题，以锻炼宝宝对事物记忆和重现的能力。如讲完了《龟兔赛跑》的故事，就问问宝宝：“是谁和谁比赛？谁赢了？谁输了？”“故事的名字叫什么？”如果宝宝能够讲出故事中的一些情节就更好了，父母要试着做一些引导。



26. 帮大人记事情

两三岁的宝宝，其有意记忆开始产生，可以向他交待一点任务和事情让他记住，以培养宝宝有意记忆的能力。例如，向宝宝交待：“明天到外婆家去玩，这是带给外婆吃的香蕉和饼干，你帮妈妈记住这两样东西，明天出门时，要提醒妈妈带上，好吗？”第二天出门时，父母就不要忘了头天对宝宝交待的这件事。

27. 回忆物品

拿出两三个玩具，如手枪、熊猫、小狗等，先让宝宝逐一说出这些玩具的名称，然后当着他的面将这些玩具装进一个盒子里，让宝宝想一想里面都有些什么，等他说完了以后，再将玩具拿出来，看宝宝是否说对了。也可以换其他玩具来做这个游戏，根据宝宝能力适当增加一点物品的数量也是可以的。这个游戏能训练宝宝记事物的能力。

28. 数数

教宝宝数数，一方面是为他建立数概念打基础，一方面也是为了训练宝宝记忆抽象事物的能力。教宝宝数数，最好将1~10分成两段来数，即1、2、3、4、5和6、7、8、9、10，中间停顿一下。这种数法语气既连贯又有节奏，便于宝宝跟着父母一起数。当然，还可以倒数：10、9、8、7、6；5、4、3、2、1。

29. 宝宝购物

在保障安全的情况下，可以给宝宝一点钱，按父母的吩咐，去食品店或超市买回一两样东西，并嘱咐他把多的钱拿回来。看宝宝能否记住并完成任务。教宝宝学会购买一点轻便的食物，不仅锻炼了交往能力，而且训练了记忆能力。

30. 认图形

几何图形即是抽象的，也是有形象的，宝宝容易也很喜欢认识这些图形，如正方形、长方形、三角形、圆形、半圆形、梯形、扇形等。教宝宝认识几何图形，只需拿一个标准的图形，直接告诉他这是什么图形，并讲一点这个图形的特征即可。如“这是三角形，有三个角、三条边，像一个尖尖的房子。”“这是圆形，圆圆的，像轮子一样。”教宝宝认识几何图形，能培养宝宝对事物整体记忆的能力。

31. 识汉字

有的汉字是象形文字，如“羊”“牛”“鸡”“丰”“跑”等，都有很强的形象性；还有许多形近字，如“清”“睛”“晴”“情”等。宝宝

——智力训练

完全可以识字，通过识汉字不仅为宝宝早日学会阅读打下了基础，而且也培养了对事物的记忆能力和分辨能力。识字能使宝宝更聪明。

● 七、听觉能力训练 ●

宝宝的听力开始得很早，甚至起始于胎儿期。胎儿在母腹内已有听觉，早期听觉刺激是胎教的主要方法之一。宝宝在有了听觉之后，他就要不停地听，只要落在他的听觉范围内，他便收入耳内产生听觉，传入大脑，留下痕迹，一直到入睡为止。听觉不仅使宝宝辨认周围环境中的多种声音，而且凭此掌握人类的语言。婴幼儿期是宝宝语言发展最迅速的时期，因此，听觉的发展在这个时期具有更重要的意义。

宝宝的听觉感受性有巨大的个别差异，有的宝宝感受性高些，有的则低些，但这种个别差异不是一成不变的，实际上，宝宝的听觉也是在生活条件和教育影响下不断发展的。

1. 给宝宝一个自然的有声世界

现实生活中，充满着各种各样的声音，人说话的声音、飞机飞过的声音、开门关门的声音、电视的声音、风声、水声等。父母要让宝宝有机会常常听到这些声音，学习适应外界的环境。所以，除非是太过吵杂的噪音，否则不需要刻意隔离宝宝。像外面工程车施工的声音，连大人都会受不了，自然宝宝听了也会不舒服，这样的环境就不适合宝宝。

2. 为宝宝打造丰富的声音环境

除了生活中自然发生的声音以外，爸爸妈妈还可以为宝宝创造一个充满动人声音的环境。例如，播放柔和的音乐，让美妙声音自然流洒在空气

中，这不仅有刺激宝宝听觉的作用，同时也可以使宝宝保持愉快的情绪。另外，会发出声音的玩具也很适合宝宝，像音乐盒、铃鼓、压了会叫的小球或橡胶娃娃，都会让宝宝转头注视，甚至想伸手去抓，这种玩具对宝宝听觉、视觉的发展都有助益。当然，最重要的一项，就是爸爸妈妈的声音，即使宝宝还无法响应，却可以听得到。爸妈多对宝宝说话、唱歌、对他笑、陪他玩，所产生的效果，不只是促进听觉而已，对宝宝将来语言的学习以及亲子间亲密感情的建立，也会有相当大的帮助。

3. 音乐欣赏法

人的左脑是逻辑的语言脑，而右脑是感受音乐的脑组织。在宝宝学会说话之前，优美健康的音乐能不失时机地为宝宝右脑的发育增加特殊的“营养”。选择音乐的标准有三条：优美、轻柔、明快。中外古典音乐、现代轻音乐和描写宝宝生活的音乐，都是训练宝宝听觉能力的好教材。最好每天固定一个时间，播放一首乐曲，一次5~10分钟为宜。



4. 音响玩具法

可供宝宝进行听觉能力训练的音响玩具品种很多，在宝宝醒时，爸爸或妈妈可在宝宝耳边轻轻摇动玩具，发出响声，引导宝宝转头寻找声源。进行听觉训练时，要注意声音要柔和、动听，声音不要连续很长，否则宝宝会失去兴趣而不予配合。

5. 听觉训练游戏

爸爸妈妈在与宝宝做听觉游戏时，一定要注意观察宝宝的表情，尽量抓紧在宝宝精神好、注意力集中的时候进行。如果发现宝宝已经分心，注意力转到别的东西上去时，应当赶快停止游戏，改换其他的活动，以确保游戏的高效。

(1) 慈母细语

刚出生的宝宝就有听觉，尤其是对妈妈的声音更为敏感。在宝宝醒的时候，将宝宝轻轻地抱起来，跟他面对面，温柔地、亲切地、细声地跟他讲话，内容可以十分广泛，说父母对他的爱、父母对他健康的关怀、大家对他的喜欢、他给父母带来的喜悦以及父母认为快乐、幸福的一切内容。在对宝宝说话时，动作要轻柔、话语要亲切，要盯着宝宝的脸，脸上充满笑容。随着宝宝年龄的增长，这个游戏依然可以继续，妈妈可以给宝宝念儿歌、讲故事，不断丰富宝宝的听觉内容和知识内容。

(2) 铃儿叮当

将小铃铛系在宝宝的小手、小脚上。当宝宝移动手脚时，铃铛就会随之发出响声。时间一长，发现自己只要一动手脚就会有铃铛响，宝宝活动的兴趣就会提高，逐步学习用自己的力量去控制一些事物。

(3) 寻找声源

以宝宝为中心，开始在离开他2米的地方摇动手中的铃铛，父母每走到一边的位置时，就叫一下宝宝的名字，引导宝宝寻找声源，并熟悉自己的姓名。

(4) 绝对辨音

培养宝宝的绝对辨音能力，需要一种特别的教具——绝对辨音器，这是一种用金属做成，共有17个基本音、12个中音阶和5个高音阶的音，包括全音与半音。这些音的频率经过专门调试和鉴定，绝对准确。

游戏时，在17个音阶中任选一个，在宝宝面前敲一下，然后告诉绝对辨音器上所标音名，停两秒钟，再重复一次。同样的过程连续做30秒。

一个音教过十次后再换另一个音，直到17个音全部教熟。少则三四个月，多则五六个月，宝宝就可以具有很好的绝对辨音能力，日后学习外语、音乐可以事半功倍，取得十分突出的效果。

(5) 自然之声

节假日带宝宝到公园或野外，让他接触大自然，聆听大自然丰富的声音，如风声、水声、虫鸣、鸟叫、狮吼、虎啸；也可以购买或自己制作一些自然声响的音带或CD盘，有空时放给宝宝听。

(6) 歌谣故事

在市场上选择发言准确、内容生动、启智益教的童话故事、宝宝歌谣音带或CD盘，回家放给宝宝听。宝宝小的时候，先只是听；宝宝大一些后，可边听边学；再大一些可结合故事或歌谣进行舞蹈、表演。



(7) 名曲欣赏

选择不同类型的世界名曲，如小夜曲、圆舞曲、进行曲、交响乐等，经常放给宝宝听。

欣赏方式有两种，一是作为环境音乐，不论宝宝是否睡觉还是醒着都可播放，但要选择轻柔舒缓的曲目，如小夜曲、轻音乐类，音量要小；二是作为专门欣赏，在宝宝醒的时候，专门放给宝宝听，各类曲目均可，音量也可大一些，但每天次数不宜多，每次时间也不宜长。在放给宝宝听之前，父母应先将名曲音带或CD买回来，预先欣赏一番，并对作曲家的生平背景、乐曲特色等作一番了解，然后再引导宝宝去欣赏。

(8) 外语学习

从市场上选择标准正规的宝宝外语学习音带或CD盘，内容以生活中简单会话为主，有空就放给宝宝听，每次3~5分钟，随着宝宝年龄增长，播放时间也可适当延长。父母如有一定的外语基础，可将内容翻译给宝宝听。

——智力训练

或做些表演，以提升宝宝的兴趣。另外，也可选购外语童谣，与其他内容的音带光盘作为环境音乐交替重复播放，对宝宝进行潜意识培养。

(9) 听觉测试

找出一些可以发出声响的小物品，让宝宝转过身去或蒙上眼睛，父母把这些小物品弄出声响，让宝宝来猜。听觉测试游戏可分为不同阶段：

第一阶段：父母选择五种以内的小物品，先当着宝宝的面将这些物品弄出声响给宝宝听。然后，宝宝转过身或蒙上眼，父母再弄出声响让宝宝猜。第二阶段：当宝宝能够较熟练地猜出这些声响后，父母可逐渐增加小物品的数量，方法与初始阶段相同。第三阶段：父母不再先当着宝宝面弄出小物品响声，而是直接让宝宝转过身去一边听、一边猜。第四阶段：父母先准备许多小易拉罐，里面装上各种物品，如小石头、小钥匙、细沙粒、水等，每种两罐，父母先摇动一罐，再让宝宝试摇其他的罐子，找出声音相同的来。第五阶段：父母录制一些日常生活中经常出现的物品声音，如雨声、雷电、汽车、动物叫，每一种声音再准备一张相对应的图片。让宝宝一边听录音，一边找出对应的图片。

● 八、动作能力训练 ●

动作能力由许多不同的能力构成，从宝宝一出生起，就开始了种种感觉运动，人的一生都离不开运动。我们可以把动作能力的训练分为如下几种：

1. 肌肉动作（肌力）

该训练包括翻滚、爬行、单杠、双杠等动作，肌力的锻炼可以促进神经生理的发展与控制，使宝宝的身体肢干变得更有力量，旨在锻炼肌肉张力、动力与耐力。

肌力的训练并不是仅仅训练宝宝有力气而已，还要增加其对不同力量

的控制能力。只有轻重控制自如，动作才能灵活，使用各种类型的笔写字时，才不会有折断、笔心缩回笔内、戳破纸张、下笔太轻或太重等现象。

2. 节奏与韵律

要训练宝宝拍球与跳绳、跳弹簧床，使个体在生活空间中的动作更为精密与敏捷，通过这些训练，宝宝能在手、眼、脚的配合与协调方面大为加强，在动作的速度、方向、力量与变化等方面，也会更加成熟。节奏与韵律提高之后的宝宝，会显得更加成熟，动作与举止上显得更加优雅，做事情也会比以前更为从容，更像一个大宝宝了。这种节奏感的训练，对以后语言及音乐的发展，均有重要影响。

3. 平衡能力

平衡能力是个体对抗地心吸引力，维持自身动作与稳定灵活的一种动作能力。主要是训练宝宝在平衡木上前行、倒退、做各种姿势与动作，或者训练宝宝单脚跳、用足尖走步、旋转身体等。平衡能力提升还有助于个体对各种感官信息的接受，因为外界物理世界的信息往往是通过平衡器官（前庭）的统合而传递到大脑的。平衡能力提高后的宝宝会变得注意力更为集中，多余动作减少，记忆力也比以前有所提高。过去的一些传导不到大脑的信息，现在能传到了，宝宝变得比以前更加敏捷。平衡能力的提高还会有助于垂直感的建立，从而有利于宝宝的书写，提高作业的完成质量。

4. 方向感

个体的运动固然有赖于其肌力、平衡作用和协调性，但如果无容身的空间及没有容身之外可供动作的空间，则运动的现象无由产生。因此，应

——智力训练

当训练宝宝指认方向、辨别左右的空间能力。父母可以通过训练宝宝指认上、下、前、后及左、右手足的各种动作的配合及丢接球，达到培养方向感的目的。



方向感强的宝宝，做事情有条理、有顺序，动作自如，对物体的位置常有确切的把握。他们能以自我为中心，认识物理世界，在陌生的地方不易丢失。方向感的培养与训练还有助于宝宝逻辑思维能力的发展，对于提高宝宝的空间知觉与空间推理能力都有促进作用。

有了方向感的宝宝，书写时笔画顺序能够一致，不会有偏旁部首左右颠倒的现象。在语文的理解上，也因为有方向感，才不会语无伦次，杂乱无章。

● 九、感知能力训练 ●

感觉和知觉在心理学上合起来叫做感知。感知就是人们通过感觉器官对各种事物的直接认识。感知虽说是初级的心理过程，但对宝宝的心理发展却是个基础，具有十分重要的作用。

随着宝宝的成长，注意力集中的时间也加长了，但目的性和感知性仍较差，容易被无关的事物所吸引。爸爸、妈妈可以和宝宝一起进行一种有目的、有计划、较持久的感知活动，锻炼宝宝对事物的专注及感知能力。爸爸妈妈可以利用简单的触摸、讲故事、发问或一些需要技巧性的游戏等，寓教于乐，培养宝宝的感知能力，为宝宝建立事物抽象的联想能力。

1. 让宝宝多多接触事物

宝宝开始迈步走路了，他的视野突然开阔了。好奇而又好动的本性，使他非常喜欢摆弄东西。父母要因势利导，让他摆弄各式各样的更多的东西。这对宝宝积累经验，增长智力有好处。宝宝长到三四岁，独立性强了，活动范围也随之扩大了，父母在这个时候应有意识地让他在游戏、学习、劳动中感知更多的事物。例如，认识各种蔬菜，区别各种交通工具，辨别不同颜色、区分不同气味等。宝宝再大一点，应引导宝宝去观赏大自然。大自然是增长宝宝知识的最好老师，可以让宝宝在绚丽多姿、万紫千红的自然风景中大饱眼福，任其玩耍。这样，不仅可以增长宝宝的见识，更重要的是可以发展他的感知能力。

2. 发挥语言的促进作用

通过语言的作用，可以使宝宝更好地理解所感知的事物，对事物的感知也越来越细致、精确、迅速、完整，从而大大提高感知能力。

宝宝在观察事物时，父母应给予说明讲解，这样，既可以培养发展宝宝的语言，又可以促进感知能力的发展。例如，看到一个事物，就要帮助宝宝命名，可以借助于词区分近似的东西，如马、骡、驴；也可以帮助宝宝借助于词认识事物的共同特点，如麻雀、燕子、鸽子等都有羽毛、有翅膀、会飞等；还可以帮助宝宝借助于词概括地认识事物，如吃过酸葡萄，再见到山楂，父母只要一说是像酸葡萄一样酸，宝宝不尝也知道山楂是酸的了。

3. 使感知服从既定任务

宝宝随着言语能力的发展，自我意识也渐渐发展起来。父母可以使宝宝的感知逐渐服从于一定的任务，也就是让宝宝根据成人的要求去观察，以便提高感知的自制性，培养更高一级的感知能力——观察力。

4. 视觉功能的训练

视觉功能训练主要是训练宝宝的视觉集中能力，对物体的追视能力，对物体形状、大小、颜色的辨别能力，对声音距离准确估量的能力和眼手协调能力。

首先，训练宝宝的视觉集中的能力和对事物的追视能力。这种能力要从新生儿期就开始训练。可在距新生儿眼睛约60厘米的地方悬挂一些色彩明艳的物体，并注意定时调整方位，训练宝宝把目光集中在某一物体上的能力。训练追视能力可用颜色鲜艳、有声音、能运动的物体吸引宝宝的注意，训练他用目光追视物体并随物体的移动而移动，也可跟宝宝玩藏猫猫的游戏，即大人用衣物或毛巾遮住脸，或是躲在他人身后，让宝宝追视寻找。



其次，训练区分颜色、形状和大小的能力。平时让宝宝多接触各种颜色，如有意识地让宝宝看各种颜色的图画、报纸及其他有颜色的物体。在宝宝接触各种色彩的过程中，成人用语言讲述各种色彩的名称，以词语强化宝宝对色彩的分辨能力。给宝宝某一玩具或教他认识某一事物时，强调让他记住不同事物的颜色、形状、大小的特点，然后与别的事物加以比较，分析它们的差异等。这样宝宝养成了习惯，积累了经验，辨别能力自然会得到提高。

再次，训练宝宝准确的估量空间距离。幼儿判断物体距离远近的水平很低，我们常常可以见到宝宝发现一件距他很远、用手根本够不着的东西时，仍然伸手抓的现象。这是由于宝宝不能准确估量物体空间距离的缘故。对此，父母应该注意为宝宝提供各种玩具或物体，让他能够触摸各种不同距离

上的玩具，在实际生活中学习掌握物体之间的距离并且逐步准确化。

5. 听觉功能的培养和训练

主要是训练宝宝的方位听觉及对声音的分辨能力和对语言的分辨能力。

方位听觉练习：吸引宝宝寻找前后左右不同方位、不同距离的发声源，以刺激宝宝方位听觉能力的发展。

区分语调训练：根据不同情景，用不同语调、表情，使宝宝逐渐能够感受到语言中不同的感情成分，逐渐提高对语言的区别能力。

让宝宝从周围环境中直接接触各种声音，可提高对不同频率、强度、音色声音的识别能力。

6. 感知能力训练游戏

(1) 舀球

拿来一盘不同颜色的小球，一个小圆勺，还有一个小器皿，妈妈先和宝宝一起做这个动作：把小球从盘子里舀起，同时要给宝宝说话，来调动宝宝的积极性，“宝宝和妈妈一起把小球舀起来”；妈妈把着宝宝的小手，一起把舀起的小球放在小器皿上，“宝宝，要把小球放在小器皿的中央，这样小球就不会掉下去了”；然后让宝宝自己动手做，用手握着勺子来舀盘子里的小球，并提醒宝宝握住勺子，保持小球不掉下来；妈妈要提醒宝宝，注意舀起的小球，然后要看着小球，轻轻地把小球放在小布棚上面；妈妈可以开拓一下游戏的玩法，让宝宝从小器皿上用勺子把小球舀回盘子里；妈妈可以针对小球的颜色提问，如“黄色的小球在哪里”，让宝宝自己用勺子从小球中舀出来。其中要鼓励宝宝“宝宝真棒”“宝宝又找对了”。

(2) 切蛋糕

妈妈拿来道具蛋糕，还有很多水果、奶酪。妈妈和宝宝一起把这些

——智力训练

水果、奶酪都插到蛋糕上，妈妈可以引导宝宝先做什么，“宝宝，先把樱桃插到蛋糕上，宝宝真棒”；“宝宝再来插一个草莓吧，宝宝做出的蛋糕一定非常好吃”；水果都认得出了，那接下来再来个奶酪，“宝宝，哪个是奶酪？”宝宝找来奶酪，妈妈再引导宝宝把奶酪插在蛋糕上；蛋糕做好了，妈妈就可以和宝宝一起来剪彩。妈妈要握着宝宝的手和宝宝一起来切这个蛋糕，一边切一边数切的蛋糕数；然后让宝宝自己动手切蛋糕，并且引导宝宝把切好的蛋糕放到桌子的一角。

(3) 小动物找家

拿来贴有小动物的木质像小屋子一样的玩具，摆在桌子上，把窗户上贴的不同的动物取下来，让宝宝来帮小动物找自己的家。妈妈先和宝宝一起来帮小动物找家。先给小兔子找家，让宝宝在房子中找到贴有小兔子的房子；妈妈拿着小狗，让宝宝在桌子上找到小狗的家，并指出来哪个是小狗的家，然后让宝宝自己把小狗放到家里；妈妈可以把小狗放到熊猫的家里，把熊猫放在兔子的家里，小动物都不在自己的家里，让宝宝分别帮不同的小动物找到自己的家，并把小动物放回自己的家；宝宝找到小动物的家后，妈妈拿着动物的家，让宝宝来找小动物，并用手指指出来这个家是哪个小动物住的；帮小动物找好家后，再来对一下，以加深宝宝对游戏的印象，妈妈来说小动物的名字，让宝宝来指相应动物的家。看小动物是否都在自己的家里。

● 十、生活自理能力训练 ●

生活自理能力是指宝宝在日常生活中照料自己生活的自我服务性劳动的能力。简单的说就是自我服务，自己照顾自己，它是一个人应该具备的最基本的生活技能。生活自理是宝宝在不依赖他人的帮助下，每天必须进行的最基本的动作，主要包括穿衣、进食、个人清洁、如厕等自理能力。

生活自理能力差的宝宝，缺乏实际生活的经验，缺乏处理实际问题的勇气和毅力，他们不善于适应周围的环境，也不善于处理人际关系，遇到生活中的新情况往往采取退避和依赖的态度，缺少探索的精神和积极性。

宝宝能力与习惯的培养是在学前期。宝宝在婴幼儿时期，都有学习做事的愿望和积极性，也具有做事的身体条件，如果此时父母（也包括其他长辈）注意培养宝宝的生活自理能力，既顺理成章又事半功倍。父母能否抓住这个关键阶段，针对宝宝的年龄特点与生活自理现状，有的放矢地对宝宝进行教育，是宝宝生活自理能力高低的关键。

培养宝宝的生活自理能力，可以使宝宝养成良好的行为习惯，在宝宝幼小的心灵里播下爱劳动的种子，并使宝宝富有进取精神，有利于宝宝形成良好的意志品质和个性品质，宝宝长大后容易适应社会和周围环境。宝宝的生活自理能力和其他方面能力一样，是从小培养和训练出来的。

但是“冰冻三尺非一日之寒”，宝宝生活自理能力的培养不是一两次教育就能奏效的，这是一个漫长的过程。宝宝还小，只要他自己能做，就要给他创造锻炼的机会，在此基础上，施以言传身教，辅以耐心指导，结合家园同心，只有这样，培养宝宝较强的生活自理能力才能成为现实。那么，该如何培养宝宝的生活自理能力呢？



1. 增强宝宝的生活自理意识

现在由于在家庭中父母包揽了所有家务，只重视宝宝的智力投资，而没有提高宝宝的生活自理意识，使宝宝形成一种错误认识：自己不愿意干

——智力训练

的事情，父母会帮着干（口渴了，父母会端水来；要吃饭了，妈妈会喂；要起床了，父母会给穿衣服等），那父母可通过故事“我是乖宝宝”“好宝宝”“我长大了”等，让宝宝知道，自己已经长大了，自己有能力做好一些事情，自己的事情自己做。还可让宝宝判断对与错，通过分辨哪个图片上的宝宝最棒，父母要他学谁，为什么、学什么等，还可以举班上小朋友的例子，从而激发宝宝上进的意识，又增强宝宝生活自理的兴趣。

2. 激发宝宝自己动手尝试的兴趣

用一些富有童趣的儿歌、故事，激发宝宝自己动手尝试的兴趣。宝宝不是一出生就会做任何事情的，都是由父母教了从不会到会的。父母在教给宝宝一些简单的生活自理方面的技能时，要先将动作的要领直观地演示给宝宝看，把动作的顺序、方法解释清楚，边讲边示范，如果配上富有童趣的歌谣效果更好。例如，学习漱口时，配上歌曲《漱口歌》，手拿花花杯，喝口清清水，抬起头，闭上嘴，咕噜咕噜吐出来”；教给宝宝洗手的方法，配一些生动形象、琅琅上口的儿歌，“手心手心搓搓、手背手背搓搓、手指缝搓搓、手指间搓搓、小手洗个澡、用力甩一甩”。又如，宝宝学习叠裤子时，可说“两个好朋友（裤腿）要互相拥抱，并一起弯弯腰”等，这些都会激发宝宝亲自动手尝试的兴趣。

3. 利用生活和游戏给宝宝练习的时间和机会

宝宝自理能力的提高，需要通过反复练习来获得，那么如何提供给宝宝各种练习的机会呢？父母可抓住日常生活中每一个可利用的机会，为宝宝提供练习的机会。例如，在宝宝小便、洗手、喝水时，父母都尽量让宝宝自己动手来提高这方面的能力，宝宝小便后提不上裤子，就教他用两手向上提前边和后边，渐渐就掌握了这一技巧，还有洗手的正确方法、怎样打香皂等。父母抓住宝宝生活的每个细节去指导、监督宝宝使其形成习

惯。游戏是宝宝自愿参加的轻松愉快的活动，是生活中不可缺少的重要组成部分，也是宝宝最喜欢的活动。父母也可以充分利用游戏来加强宝宝的生活自理能力，如在宝宝在玩桌面玩具时，父母提供雪花片、积木，或扣纽扣、夹夹子、给动物喂食等，让宝宝练习搭雪花片、积木及扣纽扣、拿调羹等动作来训练宝宝小手的灵活性。又如宝宝爱玩角色游戏“娃娃家”中，常以“我是妈妈给宝宝喂饭”“我帮娃娃穿新衣”等角色工作来给宝宝喂饭、洗脸、梳头、穿衣服、整理床铺等，父母再帮助宝宝迁移到自己的实际生活中，让宝宝从小掌握一些实干巧干的方法和技能，从而促使幼儿在实践提高生活自理能力。

4. 开展适当的自理能力比赛，在竞争之中促自理

我们知道宝宝小肌肉群处在发育中，动作的准确性和灵活性比较差，于是设计一些有趣的比赛活动，以竞争促发展，促进宝宝自理能力的提高。可以举行穿衣比赛、夹豆比赛、穿鞋子比赛等；还可以组织宝宝开展“找朋友”的游戏，目的是让宝宝认识自己的茶杯、毛巾。同时，父母不失时机地教给宝宝如何正确洗手，并用毛巾把小手擦干。这样，宝宝可以在愉快的活动中学到这些生活技能，在活动中感受比赛乐趣，同时也提高了宝宝学习的兴趣。

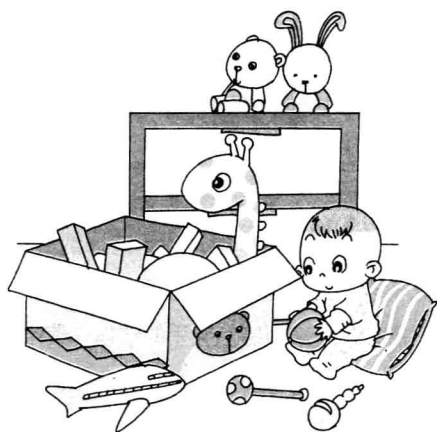
5. 给宝宝肯定，树立其信心

对宝宝的点滴进步给予极大的肯定，让宝宝品尝成功快乐，获得成功的愉快感是推动宝宝生活自理的动力。当宝宝取得点滴进步时，父母的一句“你真棒”“你真能干”，都会使宝宝对自己的能力充满信心，成为激励宝宝自觉掌握自理能力的强大推动力，进一步提高宝宝的生活自理能力。当宝宝无法达到预期目标时，父母要耐心细致地引导，还可辅以鼓励性语言，如“你行的”“我相信你会干好的”等，必要时父母还应协助宝

宝实现成功，以免挫伤宝宝积极进取的精神。

6. 家园配合，共同教育

在教育越来越强调生态化的今天，幼儿教育中的家园合作已成为一种非常必要的方面。有的宝宝在幼儿园非常能干，是老师的小帮手，而在家却连吃饭都要大人喂。针对这些宝宝的“两面性”行为，父母要积极与老师交谈、加强沟通，家园同心，对宝宝进行一致性教育。



7. 激发宝宝生活自理的兴趣

可以利用讲故事、唱儿歌、做游戏等形式，使宝宝懂得自己的事应该自己做，懂得利用自己的小手可以做许多事情，从而激发宝宝生活自理的兴趣。

父母应该重视宝宝此时出现的每一个具有独立意识的要求和行为，并加以鼓励和提供实现的条件。例如，当妈妈洗衣服时，宝宝要来帮忙，妈妈不要怕宝宝会弄潮身上穿的衣服或洗不干净衣服，或认为会给自己添麻烦而不让宝宝动手，甚至还训斥宝宝。要知道，你的拒绝、训斥恰恰扼杀了宝宝独立动手的意识。其实这正是培养宝宝生活自理能力的大好时期，妈妈应当给予支持、鼓励和引导，帮助宝宝建立自信心，提高宝宝的生活自理能力。

自理能力强的宝宝喜欢说“让我自己来”，他们不用父母帮忙，自己脱衣服，自己吃饭，自己大小便，自己整理床铺和玩具。对此父母应放手

让宝宝干，不要认为宝宝干不好或怕麻烦、图省事而不让宝宝干，这样会使宝宝变成饭来张口、衣来伸手、缺乏生活自理能力的弱者。

8. 教给宝宝生活自理的技能

宝宝手部的小肌肉正在发育中，动作的灵活性、准确性较差。因此要提高宝宝的生活自理能力，就应当教给宝宝劳动技能。如教宝宝整理床铺或系鞋带时，父母首先要将各个项目直观地演示给宝宝看，要把动作的顺序、方法解释清楚，边讲边示范，然后再让宝宝练习。父母要有耐心，不要急于求成，对宝宝的进步要给予鼓励。另外，还可通过让宝宝练习穿珠子、搭积木等来训练宝宝手的动作，使宝宝在实践中提高生活自理能力。

9. 根据宝宝生理发展特点

逐步提出要求，从易到难，从简到繁。3岁的宝宝可训练自我服务的各项本领，如吃饭、洗手、刷牙等；4岁宝宝可学习折叠被子、整理床铺以及自己照料生活。

10. 为宝宝生活自理创设必要的、合理的条件

例如，最好有自己的小床、小被子；衣服要放置在低矮的橱里，便于宝宝取放；洗脸盆要小而轻便，洗脸巾要短且薄等。

11. 要持之以恒，反复训练

宝宝的生活自理能力是在实践中不断巩固，从而养成自觉爱劳动的习惯。成人对宝宝做得好的，要及时给予表扬，同时父母要以身作则，做好表率作用。

[General Information]

书名=0~4岁婴幼儿智力开发百科

作者=李淑娟编著

页数=524

SS号=12735478

出版日期=2011.01